

Gymn.

82 i

Grundzüge

der

Chemie

von

W. C. C.

2. Aufl.

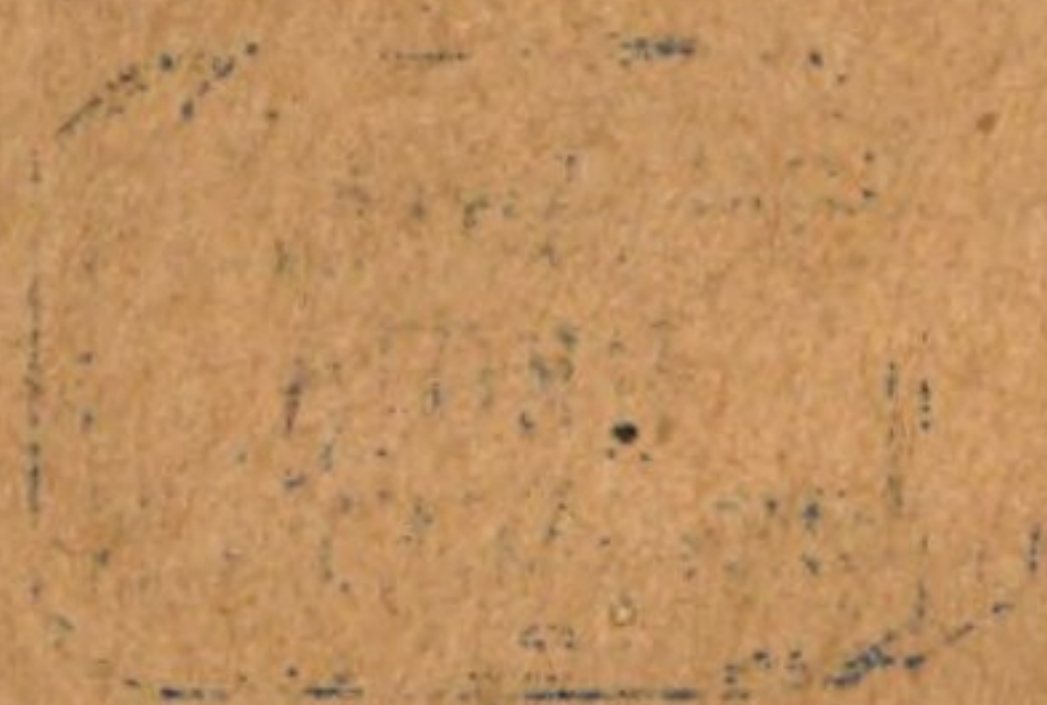
Heber

Gymn.

87ⁱ
—

(2, 1

21.5.16





Grundzüge
des
Turnunterrichtes
für
Knaben und Mädchen
in
Volks- und Mittelschulen.

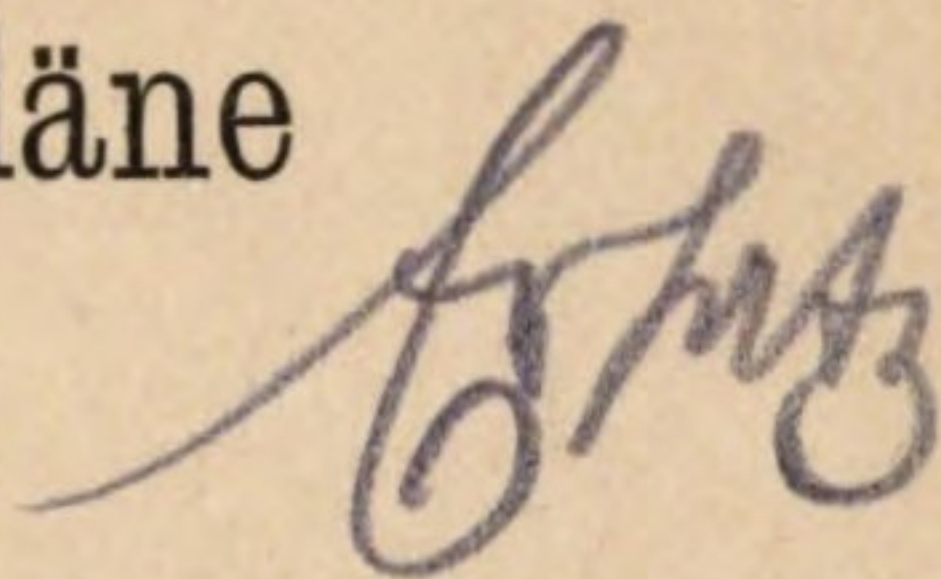
Ein Hilfs- und Handbuch
für
Schulbehörden, Lehrer und Turnlehrer
von
Direktor **G. H. Weber,**
Vorstand der kgl. Central-Turnlehrerbildungsanstalt in München.

II. Theil:
Unterrichtspläne für das Turnen.
1. Hälfte: Volksschule.

München, 1878.
Druck und Verlag von R. Oldenbourg.

Unterrichtspläne

für das



Turnen der Knaben und Mädchen

in der Volksschule.

Von

Direktor **G. H. Weber,**

Vorstand der kgl. Central-Turnlehrerbildungsanstalt in München.

II. Theil

der Grundzüge des Turnunterrichtes.

1. Hälfte.

München, 1878.

Druck und Verlag von R. Oldenbourg.



Inhalts-Verzeichniss.

	Seite
Einleitung	1
Das Turnen in den Landschulen	10
Allgemeines	10
Die ungetheilte einklassige Schule	14
Die einklassige getheilte Schule (Halbschule)	32
Die zweiklassige Volksschule	34
Die dreiklassige Volksschule	36
Unterrichtsplan für das erste Jahr einer mittleren Ab- theilung	39
Unterrichtsplan für das zweite Jahr einer mittleren Abtheilung	47
Das Turnen in der siebenklassigen Volksschule	55
A. Knabenturnen	55
Das Turnen in den untersten Volksschulklassen .	55
III. Klasse der Volksschule	63
Unterrichtsplan für die dritte Volksschulklasse	67
IV. Klasse der Volksschule	78
Unterrichtsplan für die vierte Volksschulklasse	81
V. Klasse der Volksschule	90
Unterrichtsplan für die fünfte Volksschulklasse	94
VI. Klasse der Volksschule	102
Unterrichtsplan für die sechste Volksschulklasse	105
VII. Klasse der Volksschule	112
Unterrichtsplan für die siebte Volksschulklasse	116
B. Mädchenturnen	124
Das Turnen in den beiden untersten Volksschul- klassen	124

	Seite
III. Klasse der siebenklassigen Mädchenschule .	125
Unterrichtsplan für die dritte Mädchenklasse	129
IV. Klasse der siebenklassigen Mädchenschule .	138
Unterrichtsplan für die vierte Mädchenklasse	142
V. Klasse der siebenklassigen Mädchenschule .	149
Unterrichtsplan für die fünfte Mädchenklasse	153
VI. Klasse der siebenklassigen Mädchenschule .	160
Unterrichtsplan für die sechste Mädchenklasse	164
VII. Klasse der siebenklassigen Mädchenschule .	173
Unterrichtsplan für die siebte Mädchenklasse	177



Diese Blätter haben sich die Aufgabe gestellt, dem Turnlehrer an der Volksschule Fingerzeige dafür zu geben, wie er den Uebungsstoff für die einzelne Klasse abgrenze und gliedere und ihn auf die ihm zugewiesenen Stunden vertheile. Es sollen nicht Vorschriften, sondern nur Beispiele gegeben werden, wie das Pensum eines Jahres vertheilt und durchgearbeitet sein wolle. Dem strebsamen Lehrer möchte das Büchlein zu Hilfe kommen, damit er sehe und lerne, wie er innerhalb des Jahres arbeiten und seinem vorgesetzten Ziele immer näher rücken könne. Nicht ausführliche Daten, nicht weitläufige Auseinandersetzungen für jede Turnstunde, wie sie allerdings insbesondere dem unfleißigen Lehrer sehr erwünscht wären, gibt das Büchlein: es bringt bloss „Themen“ und überlässt es dem Geschmack und Verständniss des Lehrers, dieselben zu steigern, zu verändern und mit anderen passenden Uebungen zusammenzulegen. Wer sich auf die Turnstunde nicht vorbereitet und das hier vorgeschriebene Thema, ehe er in den Turnsaal tritt, sich nicht zurecht legt, wird an dem, was das Büchlein bietet, wenig Freude haben und in ihm geringe Unterstützung seiner Lehraufgabe finden;

er wird insbesondere klagen, dass der aufgezeichnete Stoff für eine Stunde nicht annähernd ausreiche. Aber wer, wie es vorausgesetzt werden muss, den Uebungsstoff überdenkt und ihn den Grundsätzen, die schon früher in den „Grundzügen des Turnunterrichts“*) weitläufig erörtert wurden, wie dem Leistungsvermögen der Klasse entsprechend ausgestaltet, sich hinterher über das, was er gethan hat, Rechenschaft gibt und das kurz in seinem „Tagebuch“ niederschreibt, der wird bald finden, dass durch diese Fingerzeige seine Lehrthätigkeit nicht gehemmt, sondern nur geleitet werde, ferner dass nicht nur seine Schüler verschiedene Fortschritte im Turnen machen, sondern dass auch er allmählig lerne zu erfinden, zu kombiniren, den Stoff anregend zu gestalten und die Turnklasse schon durch den Unterricht in nutzbringender Ordnung zu erhalten.

Und wenn er nur ein Jahr lang in solcher Weise gearbeitet und sich das, was er in jeder Turnstunde gethan, immer wieder gründlich überdacht hat, so wird er sich bald kräftig genug fühlen, auf eigenen Füßen stehen und der eigenen Kraft vertrauend sich seine Unterrichtspläne selbst fertigen zu können.

Es wurde bei der Anlage dieser Reihe von Unterrichtsplänen von dem weiteren Grundsatz ausgegangen, dass der Plan immer für je zwölf Stunden auszuarbeiten sei. Um aber dem Lehrer Gelegenheit zu schaffen, etwa nothwendig gewordene Nachholungen und Verbesserungen vorzunehmen, ist stets die dreizehnte Stunde ihm selbst zu freier Verwendung überlassen. Es soll in dieser Stunde

*) Grundzüge des Turnunterrichts für Knaben und Mädchen in Volks- und Mittelschulen. I. Theil: Methodik. München 1877. Expedition des k. Centralschulbücher-Verlags.

das geübt werden, was noch nicht als genügend und zufriedenstellend erkannt wurde und doch für die Fortführung und Weiterentwicklung des Turnunterrichts der bezüglichen Klasse wichtig und nothwendig erscheint. So hat z. B. der Lehrer in einer der letzten zwölf Stunden gefunden, dass der Schwung im Querstreckstütz am Barren von vielen Schülern noch recht unbefriedigend ausgeführt wird — er setzt desshalb diese Uebung für die kommende dreizehnte Stunde an, um ihr da eingehende Aufmerksamkeit zu schenken. Ein anderes Mal findet er, dass die Schüler die Stäbe in unordentlicher Weise holen: er wird in der dreizehnten Stunde dieses Stabholen neu üben lassen. Oder er hat in einer oberen Klasse bemerkt, dass noch von einer Anzahl von Schülern die Kniebeuge regelwidrig dargestellt wird: er setzt desshalb die Kniebeuge auf den Unterrichtsplan der dreizehnten Stunde. So dient diese Stunde immer wieder dazu, bemerkte Fehler, die einer ausgiebigeren Korrektur bedürfen, zu beseitigen, etwaige Differenzen zwischen dem Unterrichtsplan und dem Unterricht selbst auszugleichen, Rückstände aus den vorausgegangenen zwölf Stunden aufzuarbeiten und den Unterricht auf dem Laufenden zu erhalten.

In jeder Klasse zu merken.

Es sind gewisse Dinge, welche der Turnlehrer einer Volksschule von der untersten bis zur obersten Klasse unausgesetzt im Auge behalten muss: an sie kann in diesen Blättern nicht fortwährend erinnert werden, und doch müssen sie jedem Lehrer in jeder Klasse als die wesentlichsten Gesichtspunkte im Turnen gelten.

In erster Reihe ist die regelrechte Körper-Haltung zu berücksichtigen. Diese aber lernt und übt sich

1) | zunächst im Stehen und Gehen. Auf das „Stehen und Gehen“ hat der Lehrer die peinlichste Sorgfalt zu verwenden, diese Grundübungen bilden die hauptsächlichsten Ausgangspunkte auch für das Turnen in der Volksschule. In keiner Klasse darf der Lehrer ermüden zu mahnen, zu tadeln, anzueifern und vor allem selbst mit gutem Beispiel, das auch hier ungleich mehr wirkt als viele Worte, voranzugehen; er hat sich dessen unausgesetzt zu erinnern, dass er eine freie, leichte, regelrechte Körperhaltung seiner Schüler anzustreben habe. Es ist eine unangenehme, lang dauernde Aufgabe, die dem Turnlehrer damit zugewiesen und die häufig dadurch noch schwieriger wird, weil ererbte Haltungen und Gewohnheiten bekämpft werden müssen. Und gegen die Natur pflegt die Erziehung, die Angewöhnung, bekanntlich nur einen schwachen Damm zu bilden. Auf die Erfüllung dieser Forderung ist jedoch unter jeder Bedingung strengstens zu halten, und nur der Turnlehrer darf sich eines eigentlichen Erfolges rühmen, der eine Klasse vorführen kann, welche in jedem Augenblick eine schöne Körperhaltung zeigt. Ein Turnunterricht, welcher nicht an dem Schüler lebendig wird und sich nicht in seinem Schritt und seiner Haltung ausspricht, hat geringen Werth. Der Turnschüler soll nicht immer erst Reck und Barren unter sich haben, um sich als solcher zu zeigen; seine ganze Haltung soll den Turner von einem Nichtturner unterscheiden, wie sich einst der gymnastisch gebildete Hellene von dem erziehungslosen Barbaren unterschieden hat.

2) | Hochwichtig ist ferner in allen Klassen die Rücksichtnahme auf die Uebung der Athmungsorgane. Es erscheint nicht thunlich, diese Uebungen, mit welchen die Schüler häufig, aber nie auf lange Zeit beschäftigt werden sollen, in dem Unterrichtsplan für sich und eigens anzusetzen: sie mögen zu gelegener Zeit, immer wieder ge-

trieben werden; aber es wird von verschiedenen Umständen (wie von der Qualität der im Turnsaal befindlichen oder im Freien wehenden Luft, von der Grösse der vorausgegangenen Anstrengung u. dgl.) abhängen, ob und wann sie mit Vortheil unternommen werden sollen.

Wo es Raum und Gelegenheit zum Schnellgehen und Laufen gibt, mögen diese Uebungen fleissigst geübt werden. Eine Abweichung von dem Unterrichtsplan zu diesem Behufe wird sich demzufolge dort — aber nur dort — empfehlen, wo ein passender Raum und die zusagende Witterung für das Laufen gegeben ist. 3)

Auch der Pflege der äusseren Sinne, wie dem Schnellsehen, dem Schnellhören u. s. w., soll im Turnunterricht eine sorgfältigere Behandlung zu Theil werden, und der Turnlehrer möge keine Gelegenheit, die sich hiezu ja häufig genug (insbesondere auch in den Freiviertelstunden und auf Turnfahrten) findet, unbenützt lassen. Wie das gemeint ist, davon geben schon die Blätter, welche den Unterrichtsstoff der Turnvorschule behandeln, einige Beispiele. Dass solche Uebungen, richtig ausgewählt, auch im Schulzimmer und in höheren Klassen mit Nutzen getrieben werden können, bedarf wohl keiner weitläufigen Erörterung. 4)

Für die Freiübungen möge im Gedächtniss behalten werden, dass die Aufstellungen hiezu häufige Aenderungen in den verschiedenen Stunden erfahren sollen. In einer Stunde können Aufstellungen im Stirn- oder Flankenkreis, in einer andern in der Reihe oder in der Säule, wieder ein anderes Mal im Viereck oder im Stern u. dgl. angeordnet werden, je nachdem die Uebungen Raum bedürfen und ein dem Auge gefälliges und interessantes Bild erzielt wird. Weitere Fingerzeige hier zu geben, ist nicht geboten: sie müssen einem späteren Turnbuch vorbehalten bleiben. 5)

Ueber das Gerätheturnen, soweit es in den vorliegenden Unterrichtsplänen auftritt, sei Folgendes bemerkt:

In dem von mir eingeschlagenen Unterrichtsgange habe ich es für nützlich und nothwendig gehalten, mich auf wenige Geräthe und zwar auf Stäbe, Bälle, Springel, Langes Schwungseil, Reck, Leitern, Stangen, Liegebaum, Barren und Stemmbalken, zu denen im Mädcheturnen noch das Kurze Schwungseil und der Rundlauf kommen, zu beschränken. Es wird nun der Eine oder Andere, welcher keinen Stemmbalken, aber vielleicht einen Bock oder ein Pferd in seinem Turnsaale hat, zürnen, dass ich Uebungen für den Stemmbalken, nicht aber für den Bock oder das Pferd aufgenommen habe, ein Anderer, der dem Rundlauf auch im Knabenturnunterricht eine grosse Rolle zuspricht, wird es tadeln, dass ich diesem hier keine Aufmerksamkeit geschenkt, ja dass ich nicht einmal die Schaukelringe, die doch so weite Verbreitung gefunden und sehr häufig als das erste und nothwendigste Turngeräth betrachtet und beschafft werden, in meinem Unterrichtsplane berücksichtigt, dafür aber das Tauklettern, wozu er vielleicht keine Gelegenheit oder keine Lust hat, ziemlich weitläufig bedacht habe. Da ich kein Riegen-, sondern nur Klassenturnen in das Auge fasste, so musste ich mich natürlich auf die Geräthe beschränken, die leichter in solcher Menge zu beschaffen sind, dass sie für eine ganze Klasse ausreichen, oder so viele gleichzeitige Uebung der Schüler zulassen, wie es ein regelrechter Turnunterricht verlangt. Andererseits stehen die von mir aufgestellten Unterrichtsplan-Entwürfe nicht so eisern fest, dass sie nicht da und dort, wo die bezeichneten und in diesen Blättern berücksichtigten Geräthe nicht vorhanden sein sollten, auch einige Abweichung zuliessen und insbesondere die Vertauschung ihrer Natur nach verwandter Geräthe gestatteten. Wer also keinen Stemmbalken, wohl

aber die ausreichende Anzahl von Böcken hat, der mag, soweit das möglich ist, die für den Stemmbalken vorgeschriebenen, aber auch am Bock mit gleicher Leichtigkeit ausführbaren Uebungen hieher übertragen; der Barren wird gleichfalls zu den Seitstützübungen Gelegenheit geben, die ich dem Stemmbalken vorbehalten habe. Das Pferd für die Stemm- und gemischten Sprungübungen der Volksschule zu gebrauchen, erachte ich nicht für angezeigt, schon aus dem einen Grunde, weil erst eine an anderen Geräthen gewonnene, ungleich gereifere körperliche Ausbildung es versteht, einen einfachen, schönen Sprung oder regelrechten Aufsitz am Pferde auszuführen. Man muss übrigens den höheren Stufen nicht bloss neue Uebungen, sondern auch neue Geräthe vorbehalten.

Dem Turnen im Freien ist durchwegs und allzeit die grösste Bedachtnahme zuzuwenden: so oft es die Witterung erlaubt, möge überall, wo ein freier, schattiger, gesund gelegener Raum zur Benützung steht, das Turnen in das Freie verlegt werden. Es ist zwar schon in sämtlichen Unterrichtsplänen mehrfach darauf Rücksicht genommen und für viele Stunden ein doppelter Unterricht (für den Saal oder für das Freie) angesetzt worden. Sollte sich aber die Möglichkeit ergeben, mit Erfolg noch mehr im Freien turnen zu können, so möge das ja geschehen, wenn auch der Unterrichtsplan im Vorhinein anders bestimmen sollte. Uebrigens glaube ich, dass die auf das Turnen im Freien bezügliche Rücksichtnahme der vorliegenden Unterrichtspläne in der Regel ausreiche.

Für das Riegenturnen unter Vorturnern, die aus den Schülern genommen werden, kann ich mich nicht erwärmen und es für die Volksschule nicht empfehlen. Es kommt allerdings auf die Begriffe an, die sich der Lehrer

von Zucht und Ordnung, von Heiterkeit und Turnfreudigkeit zu eigen gemacht, und es wird sich immer fragen, welche Anschauung sich der Lehrer von einer Turnstunde gebildet hat — ob sie eine bloße Beschäftigungs- und Tummelzeit sei, oder ob in ihr erziehlicher Unterricht gegeben werden solle. Da ich mich zu der letzten Meinung bekenne und der blossen Ausbildung der körperlichen Fertigkeit — wenn sie nicht zugleich ausgesprochen und in sichtlicher Weise auch erziehlich wirken will — die Berechtigung in der Schule bestreite, und weil ich ferner die Erziehung nicht gefördert sehe, wenn ein Schüler dem andern vorturnt: so kann ich natürlich den Turnunterricht nur dann für nothwendig, wichtig und erfolgreich erachten, wenn er einzig und allein in der Hand des Lehrers liegt. Die Folge dieser Grundanschauung ist keine andere, als dass jedes Vorturnerthum aus der Volksschule verbannt werden muss.

In den vorliegenden Blättern ist immer nur von dem einen feststehenden Gedanken ausgegangen, dass der Lehrer den Unterricht selbst und unmittelbar ertheilt.

Ausser dem bisher Gesagten möge nie vergessen werden, dass der Lehrer einer jeden Schulklasse die heilige Aufgabe hat, für die richtige Haltung der Schüler auch in den Schulbänken, für die Reinhaltung des Zimmers und seiner Luft, für die Bewahrung der Augen und der Ohren der Kinder vor schädigenden Einflüssen unablässige Sorge zu tragen. Wenn der Turnlehrer insbesondere berufen ist, die Interessen einer gedeihlichen körperlichen Erziehung wahrzunehmen, so ist er es, wie wir sehen, nicht allein, der diese Aufgabe in der Schule zu erfüllen vermag.

Es lässt sich ferner eine Anzahl von Dingen, die tagtäglich in der Schule vorkommen, nach turnerischer

Art, nach Befehl und Zählen, vornehmen, so z. B. das Aufstehen und das Sichsetzen der Schüler, das Vorholen der Hefte, Bücher und Schreibmaterialien, das Austreten aus den Bänken, das Kleiderholen, das Ankleiden, das Aufstellen und das Abgehen aus dem Schulzimmer. Ein Lehrer, der einmal gesehen hat, welch grosser Zeitgewinn und welche Ruhe und Ordnung durch solche Massnahmen erzielt werden, hat sich gewiss längst beeilt, die nöthigen Veranstaltungen zu treffen, um seiner Schule diese Vortheile zuzuführen. || 2.

Das Turnen in den Landschulen.

Allgemeines.

Der Lehrer auf dem Lande, dem rechte Begeisterung und wahres Verständniss für das Turnen innewohnt, kann zur allmäligen Einbürgerung dieses Unterrichts in der Schule Vieles thun, ohne irgendwie sich oder der Gemeinde finanzielle Lasten aufzuerlegen. In den meisten Fällen wird der von Natur aus bedächtige Bauer dem Turnen wenn nicht Widerwillen, doch wenig Vertrauen entgegenbringen; die Freiübungen, besonders die elementaren, wie man sie gewöhnlich bei Schauturnen zu sehen bekommt, werden ihm mit Recht winzig, unbedeutend und desshalb lächerlich, die meisten Gerätheübungen für seine Kinder und oft auch für deren Kleider zu gefährlich erscheinen. Es gilt also diese meist aus Mangel an richtiger Anschauung hervorgegangene Abneigung durch Belehrung über das wahre Wesen und den hohen Werth der Leibesübungen insbesondere auch für das Landvolk, noch mehr aber durch die Lieferung des Thatbeweises zu bekämpfen.

Unter allen Umständen wird der Lehrer vorsichtig und mit Ueberlegung zu Werk gehen müssen, denn in solchen Fällen erzielt er durch blossen Widerspruch und aufbrausende Eigenwilligkeit wenig. Er wird um sich zunächst einige Freiwillige sammeln, und es müsste ein unbeliebter, vertrauens- und einflussloser Lehrer sein, der

unter seiner Jugend nicht ein halbes Dutzend ziemlich gleich alter Knaben zusammenbrächte, welche zu ihm kommen, wenn er sich mit ihnen beschäftigen will.

Nicht die Frei- und nicht die Gerätheübungen sind es, die den Bauer am meisten und schnellsten von dem Nutzen des Turnens auch für die ländliche Jugend überzeugen: es sind die Ordnungsübungen, denen die taktischen Uebungen des Militärs entnommen sind. Das ist ihm ein aus seiner eigenen Soldatenzeit oder aus dem Leben eines seiner Freunde und Verwandten bekannteres Gebiet, an diese Erinnerungen muss angeknüpft werden. Frisch marschirt im Hof und auf der Strasse, die Freiwilligen in Ordnung und Beweglichkeit ihrer Reihen geschult und nur allmählig einzelne andere Uebungsgruppen beigezogen, häufig ein kräftig Lied gesungen, dann schliesslich ein bewegungsfrisches Spiel ausgeführt — das fördert die Sache bei Jung und Alt, der Bauer weiss jetzt doch eher, woaus und wozu, er bekehrt sich langsam, aber sicher, und sein Knabe, der mit Lust bei dem Lehrer turnt, bringt in diese Bekehrung ein schnelleres Tempo.

Bei Schulfesten oder sonstwo ist Gelegenheit geboten, die Turnschüler vorzuführen: diese werden sich vor den anderen durch Ordnungsgeschick, rasches Sichzurechtfinden, Frische und Beweglichkeit hervorthun, sie werden einige für diesen Tag vorbereitete Uebungen zeigen — und es müsste die Eifersucht und der Ehrgeiz in einer Gemeinde ganz ausgestorben sein, wenn sich die Zahl der Freiwilligen wie der Eltern, die für ihre Knaben nun gleichfalls Turnunterricht verlangen, nicht ständig mehren würde.

Der erste, eifrigste und bedeutendste Turnfreund wird hoffentlich der Arzt sein. Mit ihm möge sich der Lehrer häufig berathen, seine Worte hören und nach Möglichkeit benützen. Es muss aber auch angenommen werden, dass

der Arzt — der gründlich gebildete, auf der Höhe seiner Wissenschaft stehende Arzt wird es gewiss thun — überall, wo er kann, für das Turnen spricht und wirkt und den Lehrer bei seinen Bestrebungen, dasselbe in der Schule einzuführen, kräftigst unterstützt. Jedoch ist es kein Geheimniss, dass noch nicht alle Aerzte über den Werth und das Wesen des Schulturnens unterrichtet sind — was aber keineswegs das letztere verschuldet.

Wenn der Lehrer auf Fragen der Schuleinrichtung und der Neubauten von Schulhäusern irgendwie Einfluss besitzt, so möge er mit aller Entschiedenheit und Ausdauer auf die Inachtnahme der Forderungen des Turnunterrichts und insbesondere auf die Anlegung eines ausreichenden, zweckentsprechenden Spiel- und Turnplatzes hinwirken.

Schon ist von einzelnen Gemeinden — Dank der erspriesslichen Thätigkeit der Lehrer und der Intelligenz der Gemeindebehörden — eine rühmliche Bereitwilligkeit zur Unterstützung des Turnunterrichts zu verzeichnen; doch bis die Mehrzahl derselben aus eigenem Antrieb sich zu dem gleichen Schritte entschliessen würde, könnte man lange warten. Es ist mit dem Vorhergesagten auch keineswegs gemeint, die Einführung des Turnens in der Landschule solle auf die Zeit verschoben werden, wenn die Gemeinden sammt und sonders die rechte Einsicht vom Turnen gewonnen hätten; es steht ja fest, dass das Volk sogar zu dem Guten, das ihm selbst frommt, mehrfach gezwungen werden müsse: auch der obligatorische Turnunterricht wird nur zwangsweise eingeführt werden können.

Die sofortige Einführung des Turnens in den Landschulen lässt sich nur dort empfehlen, wo sich brauchbare Lehrkräfte und die nöthigsten Räumlichkeiten und Gerätheinrichtungen finden. Vorbereitet aber kann diese Ein-

führung dadurch werden, dass das Turnen vorerst der Begeisterung und dem Eifer des Lehrers zu treuer Pflege anheimgestellt wird, um ihm Freunde und Gönner zu erwerben und den guten Willen und das Verständniss der Gemeinde für den Turnunterricht zu wecken und zu fördern.

Den Verwaltungsbehörden mögen dann solche für die Erziehung begeisterte und thätige Männer bestens empfohlen sein! Mögen erstere nie versäumen, ihre Bestrebungen, die dem Einzelnen (an seiner Gesundheit und Leistungsfähigkeit, an seinem ganzen Menschen), der Gemeinde (bei Feuerwehren und durch Erhöhung und gesteigerte Ausdauer der Arbeitskraft) wie dem Staate (insbesonders im Wehrdienst) zu Gute kommen, mit allem Nachdruck zu unterstützen, die Gemeinden zur Einrichtung von Turnlokalitäten zu veranlassen und die Lehrer durch Wort und Belohnung aufzumuntern, an diesem segenvollen Werk mit unablässigem Eifer zu arbeiten!

Die ungetheilte einklassige Schule

gliedert sich in der Regel in drei in einem Zimmer untergebrachte Abtheilungen, deren erste die Kinder des ersten, zweiten und dritten Schuljahres, deren zweite die Kinder des vierten und fünften, deren dritte die Kinder des sechsten und siebten Schuljahres umfasst. Doch diese Art der Gliederung ist nicht überall in gleicher Weise durchgeführt und es gibt viele einklassige Landschulen, deren erste Abtheilung das erste Schuljahr, deren zweite das zweite, dritte und vierte, deren dritte das fünfte, sechste und siebte Schuljahr in sich schliesst. Andere Distrikte haben wieder eine andere Eintheilung statuirt.

Gehört es schon an sich zu den schwierigsten Aufgaben eines Lehrers, eine ungetheilte einklassige Schule mit befriedigendem Erfolge zu unterrichten, so steigert sich diese Schwierigkeit noch mehr, wenn der Lehrer den Turnunterricht für diese drei Abtheilungen einführen will. Denn nun soll er die untere Abtheilung zu Turnübungen anhalten, während die beiden anderen mit schriftlicher Arbeit zu beschäftigen wären. Zugestanden, dass die Neugier, womit anfänglich die nicht mit Turnen beschäftigten Schüler den Uebungen der Kleinen zusehen, sich allmählig mindert, so wird diese jedoch nie in dem Masse aufhören, dass sich die Schüler ernsthaft in ihre schriftlichen Arbeiten vertiefen: sie werden mit ihren Gedanken immer mehr bei den Turnübungen als bei der ihnen zugewiesenen Aufgabe sein.

Dieser Missstand steigerte sich gewiss in noch erheblicherem Masse, wenn etwa die Schüler der mittleren oder gar der oberen Abtheilung mit Uebungen im Schulzimmer beschäftigt würden, indess den anderen Kindern „stille Beschäftigung“ zugemuthet wäre. Der Lehrer, welcher den Turnunterricht anregend zu geben versteht, wird in den Bänken der im Augenblick nicht am Turnen betheiligten Schüler eine grosse und aufmerksame Zuschauerschaft haben — sie wird nur dem Lehrer fehlen, der den Unterricht nicht interessant, nicht fesselnd zu gestalten weiss: ein solcher möge aber überhaupt auf die Ertheilung von Turnunterricht verzichten.

Wenn nun der Lehrer also in Gegenwart der niedrigeren Abtheilung eine höhere im Turnen unterrichten will, so wird er gewiss nicht die gewöhnlichen strengen Massregeln anwenden, welche die anderen Schüler zu ihren Beschäftigungsarbeiten zwingen; er kann doch nicht strafen, weil sie auf sein Wort, seine Befehle und die Art, wie sie von den Mitschülern ausgeführt werden, gemerkt haben. Zudem sind der aufgewirbelte Staub, die sich häufig ergebende Erschütterung des Fussbodens, der Lärm des Kommandos wie die Ausführung der Uebungen Dinge, welche eine stille Beschäftigung nicht fördern.

Aus allen diesen Gründen liessen sich höchstens noch Turnübungen der unteren Abtheilung in den Schulbänken oder in den Gängen zwischen den Reihen derselben empfehlen, die mittlere und die obere Abtheilung jedoch aber müssen, wenn sie Turnunterricht erhalten, für sich allein sein.

Aber gerade darin liegt eine neue Schwierigkeit; denn wann hat der Lehrer in einer ungetheilten Schule die Kinder der mittleren und oberen Abtheilung allein um sich? Dann ist noch zu bedenken, dass sich in diesen Ab-

theilungen Knaben und Mädchen neben einander befinden. Er kann doch nicht Knaben- und Mädchenabtheilungen zugleich Turnunterricht ertheilen; denn der Mädchenturnunterricht unterscheidet sich von dem Turnen der Knaben bekanntlich ganz wesentlich nicht bloss der Form, sondern ebenso dem Inhalt nach. Demzufolge kann ein Turnunterricht an die mittlere und an die obere Abtheilung nur gegeben werden, wenn der Lehrer die Knaben und die Mädchen der bezüglichen Abtheilung getrennt zu unterrichten Gelegenheit hat.

Diese Absonderungen nun zu treffen, dürfte als grosse Schwierigkeit zu erachten sein, will der Lehrer nicht die Turnzeit aus der ohnehin kargen Lernzeit der Kinder wegnehmen. Allerdings könnte er hie und da eine Abtheilung von Schülern und Schülerinnen zum Turnen führen, wenn z. B. der Geistliche an eine andere Abtheilung Religionsunterricht ertheilt. Es käme hiebei natürlich viel auf die Stellung des Pfarrers zum Turnunterricht an.

Aber selbst mit dem besten Willen des Pfarrers und des Lehrers ist nur in seltenen Fällen geholfen.

Daher wird der Lehrer, wenn er überhaupt einen alle Abtheilungen umfassenden Turnunterricht zu ertheilen sich vorgesetzt hat, diesen Unterricht in der Regel an das Ende der Schulzeit verlegen. Da kann er die Bänke zusammenstellen lassen, damit er für die gewollten Uebungen Raum gewinne, oder er kann die Schüler in den Hof oder Garten führen, um dort mit ihnen zu turnen; die Kinder, welche hiebei unbetheiligt sind, werden vorher entlassen. Wenn sich dann zu den Uebungen eine ruhige, den Unterricht nicht störende jugendliche Zuschauerschaft einfindet, so wird das natürlich nicht abzuweisen sein, da mancher Schüler etwas sieht und hört, was er zu Hause zu üben oder sonst zu beachten sich bemühen wird.

Kann der Lehrer somit Abtheilung für Abtheilung turnen lassen, dann möge er den Unterricht nach den Grundsätzen und Anweisungen ertheilen, die bei der „dreiklassigen Schule“ weiter ausgeführt sind.

Wo und insolange aber kein Zwang auf die Antheilnahme aller Schüler am Turnunterricht geübt wird und geübt werden kann, erscheint es vortheilhafter, dass der Lehrer seine ersten Versuche mit „Freiwilligen“ macht. Er hat dann jedenfalls eine willigere, freudigere Schaar um sich, die sich mit Vergnügen den geforderten Anstrengungen unterzieht.

An dieser Stelle muss vor dem Wahne gewarnt werden, dass die Schüler der oberen und der unteren Abtheilung gleichen Turnunterricht erhalten dürften. Das soll unter keiner Bedingung geschehen, auch nicht, wenn derselbe obligater Natur ist. Nichts schadet der Freudigkeit und somit auch dem Erfolg des Turnunterrichtes mehr, als wenn die Schüler darin gelangweilt und ihrer Kraft und ihrem Leistungsvermögen fortwährend zu geringe oder aber zu hohe, zur Zeit noch unerreichbare Aufgaben gestellt werden. Was der Knabe von sechs, sieben und acht Jahren leistet, muss für den Schüler von elf, zwölf und dreizehn Jahren fast schon eine Kleinigkeit, eine Tändelei sein, und so wenig eine obere Abtheilung der Schule mit dem Buchstabiren oder dem Bilden und Zerlegen von Normalwörtern hingehalten werden darf, wenn gleich der eine oder andere Schüler es noch sehr benöthigte, eben so wenig dürfen die Elementarübungen des Turnens allein den Turnschüler seine ganze Volksschulzeit ausschliesslich oder auch nur hauptsächlich beschäftigen. Aber auch das Gegentheil wäre von Schaden: Schüler, denen zu schwierige Aufgaben im Turnen gestellt werden, erhalten nie jene Förderung für ihren Körper und Geist,

welche aus einem langsam, aber stätig fortschreitenden Turnunterricht unbedingt erwächst.

Schüler, die ungenügenden Turnunterricht erhalten haben, erzieht man nicht selten zu verbissenen Gegnern des Turnens.

Wenn nun dem Landschullehrer einige genauere Winke für seinen Turnunterricht ertheilt werden, so geschieht das unter der Voraussetzung, dass er freiwillige Schüler aus einer Abtheilung, die sich in ihrem Leistungsvermögen einander nahestehen, um sich gesammelt hat.

Der Lehrer wird sich gezwungen sehen, sich seine Turngeräthe selbst zu erfinden; denn zur Zeit dürften die Fälle noch selten sein, dass ihm ein wohleingerichteter Turnsaal zu seinen Stunden zur Verfügung gestellt wird. Alles muss ihm zum Turngeräthe werden: die Leiter der Scheune, das Seil des Heuwagens, der Wiesbaum, der hölzerne Stuhl, die Bank ohne und mit Lehne, die Haselgerte, die Barriere und der Graben der Landstrasse, die Planke seines Gartens, der Baum des Waldes, sie alle muss und kann er für seinen Turnunterricht verwenden und ausbeuten.

Ist keine Möglichkeit geboten, den Turnunterricht auch im Winter planmässig fortzusetzen, steht kein Tanzsaal, keine leere Scheune u. dgl. zur Verwendung, so kann der Lehrer mit seinen Schülern vielleicht das Schlittschuhlaufen, die lustigste und gesündeste unter allen Schwebübungen, pflegen. Doch auch das ist nur ziemlich selten möglich. Um so fleissiger und gewissenhafter muss eben immer die Sommerzeit zu langdauerndem, umfassendem Turnen ausgenützt werden.

Als die hauptsächlichsten Uebungen, die der Lehrer einer Landschule anordnen soll, möge er die Marschir-

(Geh- und Lauf-) Uebungen betrachten, sei es nun, dass er damit beabsichtigt, die Schüler an rasche Einordnung des Einzelnen in den Gemeinkörper zu gewöhnen, oder ihre Schnelligkeit und Ausdauer im Gehen und Laufen zu steigern und sie in der willigen Ertragung von Mühen und Anstrengungen zu üben.

Die Uebungen des Gehens und Laufens sind unserer ländlichen Bevölkerung auch durchschnittlich viel nöthiger als jene, welche die Kraft des Armes steigern; denn sie leistet bekanntlich ungleich weniger in Dingen, welche Behendigkeit und Beweglichkeit, als in jenen, die derbe, rohe Kraft voraussetzen. Diese Geh- und Laufübungen sollen aber auch zur Winterzeit nicht versäumt werden; der Lehrer ordne sie anfänglich nur an, wenn trockene Kälte die Bahn leicht gangbar gemacht hat, allmählig aber kann er auch an Märsche denken, die bei ungünstigerem Wetter zu unternehmen sind.

Einige Beispiele mögen zeigen, wie der Marsch in unterrichtlicher Beziehung ausgenützt und mit anderen Uebungen verbunden werden könne.

1. Die Schüler gehen ohne Takt, jeder nach seinem Belieben. Auf den Befehl „Tritt gefasst — marsch“ (oder „geht“)! treten die Schüler mit dem linken Fuss den Taktgang an und die Schaar bewegt sich von da im Gleichschritt und Gleichtritt auf der Strasse dahin. Das Gegenkommando, welches die rhythmische Bewegung wieder löst und jedem erlaubt, nach eigenem Gutdünken die Schrittzeit und das Schrittmass zu nehmen, hiesse: „Ausser Takt — marsch“ (oder „geht“)!
2. Die Schüler bleiben auf den Befehl: „Abtheilung — halt!“ oder „Acht — halt!“ sofort stehen und setzen

sich auf das Kommando „Vorwärts — marsch“ („geht!“) oder „läuft!“ wieder im Gleichtritt gemeinschaftlich in Bewegung.

3. Wenn die Schüler Gleichtritt haben, kann irgend einmal auch „Armstossen nach oben“ oder (bei zutreffender Aufstellung) „Armstossen“ oder „Unterarmschnellen nach der Seite“ oder „widergleiches Armschwingen“ etc. beigeordnet werden.
4. Die Gehübung kann mehrfach geändert werden:
 - a) indem einem oder beiden schreitenden Beinen eine weitere Thätigkeit, wie Kniewippen, Vorspreizen, Bogenspreizen u. dgl. zugemuthet wird,
 - b) indem eine andere Trittart, wie z. B. Zehengang, beigeordnet wird,
 - c) indem die Schrittlänge vergrössert oder vermindert wird (also grössere oder kleinere Schritte gemacht werden),
 - d) indem die Schrittzeit verlängert oder verkürzt wird (also raschere oder langsamere Schritte verlangt werden) u. s. w.
5. Die Viertels- und halben Drehungen im Gehen, auch mit Haltmachen, sind fleissig zu üben.
6. Wenn die Abtheilung Halt gemacht hat, kann eine Anzahl von Freiübungen im Stehen und Hüpfen ausgeführt werden, wobei ausdrücklich darauf aufmerksam zu machen ist, dass die älteren, leistungsfähigeren Schüler Armbewegungen auch in schwierigeren Ausgangsstellungen, wie in der Kniebeughalte, im Stand auf einem Beine, Zehenstand, in der Zwangstellung u. dgl. ausführen können.

Zur Erzielung eines regelrechten, grossen, leichten und ausdauernden Schrittes übe der Lehrer mit seinen Schülern häufig den Schwebe-, Schwebeschwung- und den

Straffschritt, das Schnell- und Dauergehen, den Schnell- und Dauerlauf.

Die Nothwendigkeit wird den Lehrer zur Einübung mehrerer Ordnungsübungen, wie Neben-, Vor- und Hinterreihen der Reihen, Umbilden der Linie zur Säule und der Säule zur Linie, Schwenken und Ziehen der Reihe und der Säule u. dgl., veranlassen.

Bei einem beabsichtigten Marsche durch ein Dorf gelte als Regel, dass die Schüler vor dem ersten Hause halten, antreten, um dann in geordneter Aufstellung und in gleichem Tritte (öfter auch ein frisches Marschlied im Munde) durch das Dorf zu gehen.

Auf einem Grasrasen finden die Schüler Raum zu Liegestützübungen, zum Aufstehen aus dem Sitzen oder aus dem Liegen ohne Gebrauch der Hände und Kniee; Hink-, Zieh- und Schiebekämpfe lassen sich da ja auch wohl ausführen.

Zur Uebung des Sprunges wird sich häufige Gelegenheit finden. Bald gilt es einen Stein- oder Heuhaufen, bald einen Graben zu überspringen; nicht minder wird sich da und dort ein Tiefsprung anordnen lassen. Auch für sich mag der Sprung eine fleissige Pflege finden. Da gibt es aber dann keinen künstlich hergestellten Absprungort, kein über die Springfertigkeit täuschendes Sprungbrett, keinen Niedersprung auf weiche, nachgiebige Matratzen, die auch den schlechtesten Sprung noch nicht strafen: der Rasen oder der Strassenboden ist Ab- und Niedersprungort.

Als Vorübungen zum Sprung empfehlen sich: Armschwingen von hinten nach vorne aufwärts, Zehenstand, Fusswippen, Kniewippen, Hüpfen auf einem oder auf beiden Beinen, letzteres mit Fersenheben, Knieanreissen u. s. f.

Der Armbewegung, die den Schwung fördert, ist volle Sorgfalt zuzuwenden.

Der Sprung wird aus dem Stand oder nach (ja recht wenigen) Anlaufschritten geübt. Er kann (in der oberen Abtheilung) mit und ohne Belastung (die durch irgend ein Geräthe, wie eine Stange, einen Holzklotz oder Stein u. dgl. gegeben wird), ohne und mit Drehungen (letzteres hauptsächlich in den beiden oberen Abtheilungen) ausgeführt werden.

Für die mittlere Abtheilung mag als erreichbares Durchschnittsmass des Sprunges eine Höhe von 50 cm, eine Weite von 1,2 m und eine Tiefe von 1 m, für die obere Abtheilung eine Höhe von 70 cm, eine Weite von 2 m und eine Tiefe von 1,5 m gelten.

Der Hoch- und Hochweitsprung kann von den geschickteren Schülern zuweilen auch über nicht nachgebende Gegenstände geübt werden.

Auch das Lange Schwungseil ist für die Landschule werthvoll. Als solches möge dem Lehrer im Nothfall ein etwa 5 m langer Waschstrick von der beiläufigen Dicke seines kleinen Fingers dienen; das Schwungseil wird an einen Baum, ein Thürschloss u. dgl. brusthoch angebunden.

Uebungen für die untere Abtheilung: über das ruhig gehaltene Seil Steigen, und zwar vor-, seit- und rückwärts, mit dem rechten und linken Fuss, ebenso Laufen und Springen (letzteres ein- oder beidbeinig), ohne und mit Zuordnung von Armthätigkeiten, wie Armstossen oder Armseithebhalte oder mit rücklings gekreuzten Armen, oder mit Beiordnung von Drehungen, wie z. B. Uebersteigen rechts mit Viertelsdrehung rechts oder links, oder Ueberspringen mit Absprung der beiden Füße und einer halben Drehung rechts oder links. Das Seil, das erst vor den Füßen des Uebenden liegt, kann diesem vom Lehrer ferner

im Bogen aufwärts („kopfwärts“) entgegengeschwungen werden; die Schüler, die im Schwungbereiche des Seiles stehen, laufen (mit dem ersten Schwung) aus dem Stand vorlings, seitlings und rücklings so weit, dass sie das Seil nicht mehr schlagen kann; in gleicher Weise ist der Lauf mit Viertels- und halben Drehungen, der Lauf mit einer Armhebbalte, endlich das Dauerhüpfen über das Seil anzuordnen. Die bisher aufgeführten, für die mittlere Abtheilung berechneten Uebungen im Langen Schwungseil können von einem oder von mehreren Schülern zugleich gezeigt werden.

Für die obere Abtheilung ist ausserdem zu nennen: das Durchlaufen aus dem Stand vorlings, seitlings und rücklings ausserhalb des Schwungbereiches des Seiles, einzeln, zu zweien oder vieren, mit dem dritten oder ersten Schwunge, Laufen mit Viertels- oder halben oder ganzen Drehungen rechts und links, Augenblick im Seil, nach Einlaufen Dauerhüpfen im Seil (auch mit Drehungen); Einlaufen, Hüpfen und Auslaufen; Hüpfen mit Belastung, Hüpfen in Flankenpaaren, Hüpfen zu zweien mit fortgesetztem Platzwechseln u. dgl. Auch solche Sprungübungen empfehlen sich, bei welchen dem Schüler das Seil fusswärts entgegengeschwungen wird. Das im Kreise wagerecht geschwungene Seil, das von den einzelnen Schülern übersprungen werden muss, gibt schliesslich noch vielen Spass.

Haselgerten und ähnliche Dinge, die sich leicht biegen lassen, kann der Schüler zu Springübungen u. dgl. benützen, welche keineswegs gering geschätzt werden sollen, da sie die Geschicklichkeit und Biegsamkeit des Körpers wesentlich fördern. Die Gerte wird an den beiden Enden gefasst und gebogen. Steigübungen und Sprünge vor- und rückwärts über die Gerte lassen sich leicht ausführen.

Schaufel- und Besenstiele können zu Stabübungen verwendet werden. Unter diesen übe der Lehrer insbesondere das beidarmige Stabüberheben kopfüber nach hinten zur Tiefwaghalte, das Stabübersteigen und das Stabwinden. Die meisten übrigen Elementarübungen mit dem Holzstab sind für Knaben zu wenig anstrengend und daher zu unterlassen. Dagegen kann der Stab zum Weit- wie zum Zielwurf benützt werden.

Aus kleinen, etwa 20 cm langen und 2 bis 2 $\frac{1}{2}$ cm dicken, abgerundeten Bruchstücken vom Besenstiele lässt sich ein Geräth, das „Ziehholz“, herstellen, welches zu dem für die Jugend so lustigen „Hölzerkampf“ Gelegenheit gibt. Bei diesem handelt es sich darum, dem Gegner das Holz aus der Hand zu winden.

Einen Stein von etwa 15 bis 20 Pfund Schwere findet der Lehrer gewiss auch in seiner Gemarkung. Er diene ihm als Turngeräth der grösseren Schüler zum Steinstemmen wie zum Steinstossen.

Eine hölzerne Bank ohne Lehne kann ohne und mit Beihilfe der Arme übersprungen werden; sie kann zu verschiedenen Barrenübungen dienen, wie zu Aussensitzen, zu Sitzwechseln, zur Scheere, zu Liegestützübungen, zum Stützn (die Beine in der Grätschhalte).

Eine hölzerne Bank mit Lehne gibt auch noch zu verschiedenen anderen Uebungen Gelegenheit. Wenn die eine Hand auf die Lehne, die andere auf den Sitz greift, so können die Schüler: hüpfen auf das Sitzbrett zum Knien, zur Hockstellung ein- und beidbeinig, zum Stand, zum Vollsitz, zur Sitzwage, zum Liegen, sie können durchhocken zum Reitsitz, zum Stand. Auch das Durchschlüpfen zwischen Lehne und Sitzbrett kann verschiedenartig geübt werden und die geschickteren Schüler werden auf dem Sitzbrett bald wohl auch die „Fahne“ zeigen.

Ueber die Lehne lässt sich ferner in der Wende und in der Flanke zum Stand auf dem Boden, oder zum Stand oder zum Sitz auf dem Sitzbrette springen.

Ein hölzerner vierbeiniger Stuhl ist zunächst für jene Uebungen brauchbar, bei denen die eine Hand auf die Lehne, die andere aber an das Sitzbrett greift. Eine Reihe der Uebungen, die vorher bei der Bank aufgeführt wurden, lässt sich hier wiedergeben; ausserdem werden Sprünge über die Sitzfläche des Stuhles zum Stand vor derselben, auch mit Drehungen möglich und schaffen dem Körper Fertigkeit.

Zwei gleichhohe Stühle geben mit ihren Lehnen Gelegenheit zu einigen Streckstützübungen, wie Stützschnungen, Stützeln an Ort, aus dem Streckstütz sich niederlassen durch den Beugestütz zum Stand. Um ein Umkippen der Stühle zu verhindern, setzt sich auf jeden Stuhl ein Schüler. Rücken wir die Sitzbretter der beiden Stühle auf die nöthige Entfernung auseinander, so lassen sich dort vortheilhaft ausführen: Liegestützübungen, Heben eines Armes, eines Beines, Stützeln und Stützhüpfen im Liegestütz (bei gestreckten oder gebeugten Armen), endlich Liegen rücklings auf Schultern und Fersen.

Ein stärkeres Seil, ja auch schon ein solches, das zu den Schwungseilübungen vorgeschult wurde, wenn es noch den nöthigen Forderungen gewachsen ist, kann der Lehrer für seine Schüler zum Seilziehen zwischen zwei einzelnen Gegnern oder zwei gegnerischen Parteien verwenden. — An einen Baumast gehängt gibt ein Seil, wenn es etwa 3 cm dick ist, Gelegenheit zur Uebung vom Streck- und Beugehang, vom Armstrecken und Armbeugen im Hang, von Kletterschlüssen, vom Klettern (in verschiedenen Ausführungen) und vom Aufhängeln.

Oft hält es nicht schwer, auch eine Schranke (Barriere) oder eine Planke als Turngeräthe benützen zu können.

Die Schranke dient, wenn sie etwa ein Meter hoch ist, insbesondere als Stützgeräth. An ihr lässt sich eine Anzahl von Uebungen ausführen, zu denen sonst der Stemmbalken verwendet wird. Zum Beispiel: Hüpfen durch den Streckstütz, auch mit beigeordneten Beinthätigkeiten, wie Beinspreizen, Grätschen, Fersenheben u. dgl., oder mit Viertels- und halben Drehungen, während des Augenblicks, da der Schüler Stütz nimmt, oder mit dem Niedersprung verbunden, ferner im Liegestützstand (Füsse auf dem Boden, Hände an der Schranke) Bein- und Armheben, Wechsel des Liegestützstandes vorlings, seitlings und rücklings, oder Hüpfen zum Seitstreckstütz; auch dieser Uebung können die oben aufgeführten Beinthätigkeiten beigeordnet werden. Ferner sind zu üben: Aufsitze aus dem Stand oder dem Stütz, Uebersprünge in Wende und Flanke, endlich Uebungen im Liegestütz (die Hände und Füsse auf der Schranke).

Zugleich mag die Schranke auch als Schwebegeräth Verwendung finden; es kann auf ihr mit Seitritten (also aus dem Seitstand), dann mit Nachstellschritten oder mit Ueberschreiten (aus dem Querstand) gegangen werden. Das Aufstehen aus dem Reitsitz durch Rückschwingen der Beine ist gleichfalls nicht zu vergessen.

Die Planke soll erklettert und überstiegen werden.

Die schräge Leiter wird sich häufiger finden als die wagerechte. Vor dem Gebrauch möge sie sorgfältig befestigt werden, dass sie nicht umfalle. An der Vorderseite der schrägen Leiter können die Schüler steigen, auf ihrer Rückseite hangen und hangeln. Auch das Durchschlupfen

zwischen zwei Sprossen, eine recht nützliche Uebung, wird oft möglich sein.

An der wagerechten (gleichfalls sorgfältig befestigten Leiter) lassen sich die verschiedenen Uebungen des Hanges und des Hangelns mit und ohne Schwung ausführen.

Mit der Aufzählung dieser ländlichen Turngeräthe ist ihre Reihe noch lange nicht erschöpft, und es findet sich wohl noch das eine oder andere Ding, das sich im Turnen recht gut verwenden lässt. Aber es mag genügen, gezeigt zu haben, dass der für das Turnen begeisterte Lehrer nicht erst auf die Herstellung von Reck und Barren zu warten braucht, um seinen Unterricht zu beginnen. Uebrigens scheint mir, sei für den in einem wohleingerichteten Turnsaal zu ertheilenden Unterricht weniger Anleitung nöthig als für jenen, in welchem der Lehrer nicht bloss auf die Entwicklung und Zusammensetzung der Uebungen, sondern ebenso auf die Erfindung und Beschaffung der Turngeräthe sinnen muss.

Verfügt der Turnlehrer auf dem Lande (wie das öfter der Fall ist, ohne dass ein Turnsaal vorhanden wäre) über Barren und Reck, so möge er folgende Fingerzeige beachten.

Das Durchschnittsalter von zwölf Jahren ist es, da er von seinen Schülern einen freien Querstütz im Barren fordern kann. Vorher möge er die Uebungen im Liegestützstand, die Uebungen durch und in den Stütz und insbesondere auch den Seitstütz und Uebungen in diesem üben lassen; auch die verschiedenen Aufsitze (Reitaufsitz auf einem und auf beiden Holmen, Innen- und Aussensitz) vor der Hand und ein Anzahl von Uebungen aus dem Hangstand (wie Sturzhang, Ueberschwingen, Schwimmhang u. dgl.) dürfen schon früher angeordnet werden.

Die Uebungen, in welchen der Streckstütz Ausgangsstellung ist, mögen erst dann Aufnahme finden, wenn die Stützfähigkeit der Schüler sich so weit gesteigert zeigt, dass letztere sich einige Zeit in regelrechtem Querstreckstütz zu halten vermögen. Dann ist es angezeigt, die gewöhnlichen Uebungen im Querstreckstütz (wie Schwingen, Ausschwingen vor und hinter der Hand ohne und mit Drehungen, Stützn, Stützhüpfen, Uebungen im Unterarmstütz u. dgl.) vorzunehmen, und der Liegestütz (sowohl als Streck- wie als Beugestütz) möge den Reigen dieser Uebungen beschliessen. Die regelrechte Körperhaltung der Schüler bei den Barrenübungen muss dem Lehrer dringendst zur Beachtung an's Herz gelegt werden: nur wo sie gezeigt wird, haben die Schüler von den Uebungen einen Nutzen.

Der Barren soll ferner als Voltigirgeräth, und zwar zu Seit- wie Hintersprüngen, dienen.

Es ist leicht ersichtlich, dass die Stützübungen, welche die mittlere Abtheilung vornimmt, den freien Querstütz, der sich erst für die obere Abtheilung der Volksschule empfiehlt, vorbereiten und sicherstellen sollen. Demgemäss sind alle jene Uebungen am Barren, welche den freien Stütz als Ausgangsstellung verlangen, der mittleren Abtheilung vorzuenthalten und ausschliesslich der oberen zuzuweisen.

Das Reck wird zunächst für Uebungen im Hang (Hangeln, Hangzucken, Schwingen), dann zu leichten Aufschwüngen, wie Knieachselaufschwung, Knieaufschwung, Bauchaufschwung benützt. Wellen legen wir im Schulturnen einen höchst geringen Werth bei.

Auch Unterschwünge (vielleicht auch mit Flug über eine vorgespannte Schnur) werden für ältere Schüler möglich und nützlich.

Die aufgeführten Uebungen im Streckhang lassen sich schon von der mittleren Abtheilung ausführen. Der Beugehang muss der oberen vorbehalten bleiben.

Zu allen bisher angeführten Uebungen kommen nun solche, die sich von zwei Schülern mit gegenseitigem Widerstand oder mit gegenseitiger Unterstützung ausführen lassen, z. B. der Hinkampf, Zieh- und Schiebekampf, Schwebekampf, die Vorübungen zum Ringen, wie: Griffassen, Heben, Werfen, dann das Ringen selbst und der Liegekampf, ferner (aber nur in der oberen Abtheilung) der „Gesellschaftsprung“, Sprung in den Stütz auf den Schultern des Zweiten, Liegestützstand mit Griff auf dem Knie des Zweiten. Auch einige Uebungen zu dreien lassen sich in der oberen Abtheilung der Landturnschule ohne Gefahr ausführen.

Jede Landschaft hat ihre eigenartigen Spiele. Der Lehrer möge unter ihnen insbesondere jene auswählen, welche eine tüchtige Bewegung gewähren und von der ganzen Turnabtheilung gleichzeitig getrieben werden können. Wenn er es nur dahin bringt, dass die Dorfjugend sich häufig zu gemeinsamen Spielen zusammenthut und diese fleissig pflegt, hat er sich schon ein Verdienst um die Erziehung derselben errungen. — Dass die Wett- und Kampfübungen sich leicht in das Gewand des Spieles kleiden lassen, braucht wohl nur angedeutet zu werden.

Wenn der Lehrer einer Dorfschule die hier gegebenen Winke mit Fleiss und Ueberlegung benützt, wird er bald in der Lage sein, nach eigener Erfahrung weitere Vorschläge für den Betrieb des fakultativen Turnunterrichts auf dem Lande geben zu können.

Es ist selbstverständlich, dass jeder Lehrer den Turnunterricht nach der Individualität seines Wohnorts verändert und einrichtet. Wenn in sein Dorf eine schattige Land-

strasse führt, wird er diese fleissig zu Turnübungen benützen; ein Anderer hat einen gut geeigneten Dorfplatz, ein Dritter vielleicht einen benützbaren Gemeindeanger oder einen Wald mit Durchhau oder Waldstrasse, ein Vierter einen baumreichen, grasigen Uferplatz in der Nähe — sie werden die ihnen zur Verfügung stehende Oertlichkeit nach Kräften ausnützen und der Erfolg wird darüber Auskunft geben, ob die hier vollzogene Betriebsweise angemessen war.

Schliesslich möge noch auf den Unterricht im Schwimmen das Augenmerk der Lehrer hingelenkt werden. Auch dieser sei ihnen recht dringend empfohlen!

Wenn der Lehrer es nur halbwegs versteht, seine Anleitung zu Körperübungen anregend zu geben, so wird sich die Bewegungslust der Jugend bald steigern, Sinn und Gestalt annehmen und den erzieherischen Zwecken dienen, die das Turnen erfüllen soll. Je mehr Zucht und Ordnung in diesem Unterricht herrscht, desto eher wird sein Nutzen einleuchten, desto grösser sein Erfolg sein und desto mehr wird seine Einführung in der Schule erleichtert.

Es erübrigt nur noch einige Worte über das Mädchenturnen in der „ungetheilten einklassigen Schule“ beizufügen.

Dass sich dieses noch ungleich schwerer und später in der Dorfschule einbürgern werde als das Knabenturnen, steht wohl ausser Zweifel. Der Lehrer, welcher das Mädchenturnen in die Hand nimmt, muss mit allergrösster Vorsicht zu Werke gehen und eine wohlüberlegte Auswahl der Turngeräthe und der Uebungen treffen.

Den wichtigsten Theil des Unterrichtsstoffes geben die Ordnungs- und Freiübungen (an und von Ort); zahlreiche Reigen mögen die Resultate der getriebenen Uebungen zeigen. Ausserdem sei dem Kurzen wie dem Langen

Schwungseil und den Ballübungen eine grosse Aufmerksamkeit zugewendet. Uebungen mit dem Holzstabe lassen sich für diese Verhältnisse gleichfalls bestens empfehlen. Ist ein Hanggeräth, woran der Körper freihängen kann, ein Reck, eine wagerechte Stange oder Leiter vorhanden, so kann der Lehrer auch einige Hangübungen anordnen. — Unterhaltende und anstrengende Ball- und Laufspiele mögen dem ernsteren Theil des Turnunterrichts folgen.

Während sich Frei- und Ordnungsübungen leichter in geschlossenem Raum, auf Dielen oder dem Lehm Boden der Tenne ausführen lassen, wäre es höchst wünschenswerth, dass die anderen Uebungen bei gutem Wetter im Freien getrieben würden. Die spottenden Zuschauer, besonders die natürlich Alles besser wissenden Knaben, würden sich bald verlaufen oder beruhigen, und der kleine Missstand würde durch den grossen Nutzen des Genusses der freien Luft während des Turnens bedeutend aufgewogen.

Die einklassige getheilte Schule.

(„Halbschule“).

Der Lehrer, welcher Vormittags die eine, Nachmittags die andere Hälfte seiner Schüler um sich hat, arbeitet in der Beziehung leichter, dass er nicht dieselbe Ungleichheit der Grösse und Auffassungsgabe der Schüler zu überwinden hat, die den Unterricht in der ungetheilten einklassigen Schule so mühsam macht. Er kann in der unteren Abtheilung seiner Schule gemeinsame elementare Turnübungen anordnen und bei der Auswahl derselben zunächst auf jene Bedacht nehmen, die im Schulzimmer ausgeführt werden können.

Ist für die beiden oberen Abtheilungen der Turnunterricht noch nicht verbindlich, so wird der Lehrer die gleichen Gesichtspunkte gelten lassen, die oben bei der ungetheilten einklassigen Schule auseinandergesetzt wurden, und er wird sich auch in der Auswahl der Uebungen und der Turngeräthe anfänglich auf die dort bezeichneten beschränken müssen.

Mit den älteren Schülern möge er die Turnübungen im Schulzimmer ja nur dann vornehmen, wenn er sich selbst im Stande fühlt, diese so anzuordnen, zu verändern und zusammenzulegen, dass sie den Schülern immer neu und anregend erscheinen und ihrer Kraft und ihrem Leistungsvermögen entsprechen. Das aber hält bekanntlich ziemlich schwer.

Sonst versammeln sich die Schüler — wie sie vom Lehrer zu einer Turnabtheilung zusammengestellt sind — an dem für ihren Turnunterricht bestimmten Tage zu einer bestimmten Stunde in der Schule, und von hier geht es dann unter der Leitung des Lehrers hinaus in den Garten, in den Wald oder auf die Strasse zu frischer, froher Turnarbeit.

Die oben gemachten Bemerkungen über das Mädchenturnen gelten auch für die Verhältnisse der Halbschule.

Die zweiklassige Volksschule.

Gewöhnlich umfasst die erste Klasse der zweiklassigen Volksschule das erste, zweite und dritte Schuljahr.

Für diese Klasse reichen die Uebungen nicht aus, welche im Schulsaal allein, ohne Geräthe, durchgeführt werden können.

Da der Lehrer in einer zweiklassigen Schule für seinen Unterricht schon eine grössere Selbständigkeit und Bewegungsmöglichkeit geniesst, als jener, der eine ungetheilte einklassige Schule unterrichtet, so kann er vielleicht da und dort Turnübungen auch im Garten oder im Hofe ausführen lassen und insbesondere solche auswählen, die im Schulsaal nicht gut möglich sind, wie das Ziehen in verschiedenen Ganglinien, Reihungen in Paaren, Laufen, Hoch- und Weitspringen, Uebungen mit dem Langen Schwungseil, Kampfübungen, wie Hink-, Hölzer-, Taukampf, Laufspiele („Katz und Maus“, erst mit einem Kreis, einer Katze und einer Maus, dann mit zwei Kreisen, zwei Katzen und zwei Mäusen; „der Plumpsack geht um“, „Was thust du in meinem Garten“? „Komm mit“ und andere, zumal solche, die landesüblich sind).

Die Mädchen mögen indess Uebungen mit dem Kurzseil oder mit dem Ball treiben, wenn der Lehrer gerade Uebungen anordnet, die er bloss von Knaben ausgeführt sehen will. Im Uebrigen können alle die vorgenannten

Uebungen und Spiele (mit Ausnahme des Hoch- und Weitsprunges) unbedenklich auch den Mädchen zugemuthet werden.

Die obere Klasse, die das vierte, fünfte, sechste und siebte Schuljahr zu umfassen pflegt, theile der Lehrer, wenn irgend möglich, in zwei Turnabtheilungen und halte jene Grundsätze fest, die bei der einklassigen ungetheilten Schule für den Turnunterrichtsbetrieb dargelegt wurden.

Die dreiklassige Volksschule.

In der dreiklassigen Volksschule, die sich häufig schon in einer grösseren Dorfgemeinde oder in Märkten findet, begegnen wir in der Regel

in der ersten Klasse dem ersten Schuljahr,

in der zweiten Klasse dem zweiten, dritten und vierten,

in der dritten Klasse dem fünften, sechsten und siebten Schuljahr.

Oder es ist die Einrichtung getroffen, dass die Kinder im ersten und zweiten Schuljahr die erste Klasse, die im dritten und vierten die zweite und die im fünften, sechsten und siebten Schuljahr die dritte Klasse bilden.

In der unteren (ersten) Klasse, gleichviel ob sie bloss das erste oder auch noch das zweite Schuljahr in sich schliesst, können die Turnübungen ausgeführt werden, welche sich auf den Schulsaal beschränken.

Die mittlere Klasse beschäftige sich mit jenen Uebungen, die für die gleiche Abtheilung der einklassigen ungetheilten Schule empfohlen wurden. Der Lehrer wird sein hauptsächlichstes Augenmerk insbesondere auf die grundlegenden Freiübungen im Stehen und Gehen, die einfacheren Sprung- und Stabübungen, auf leichtere Hang- und Stemmübungen, die nothwendigen Ordnungsübungen, die Uebungen im Langen Schwungseil, auf frische Kampf- und Laufspiele richten. Das Gehen und Laufen werde als Wett- und Dauerübung getrieben, doch dürfen anfänglich selbstverständlich nur geringe Anforderungen gestellt werden.

Die Mädchen beschäftige der Lehrer mit Freiübungen im Stehen und Gehen, Laufen und Hüpfen und zwar in ungleich ergiebigerem Masse als die Knaben, ferner mit einfachen Ordnungsübungen, die er dann wieder mit Zuhilfenahme verschiedener passender Schrittarten in Reigenformen zusammenfasst, dann mit Stab- und den lustigen, zahlreichen Ballübungen und endlich mit dem Langen und Kurzen Schwungseil.

Die anstrengenderen Uebungen bleiben natürlich der oberen Klasse vorbehalten. Dazu zählen: der das Mass von fünfzehn Minuten nicht überschreitende Dauer- und Dauerschnellgang, der Dauer-, der Schnell- und der Dauerschnelllauf, Ordnungsübungen im Reihenkörper und Reihenkörpergefüge, der gesteigerte Hoch-, Weit-, Hochweitsprung und der Tiefsprung, die Uebungen im freien Stütz an den Stemmgeräthen, Beugehangübungen an den Hanggeräthen und die schwierigeren Uebungen mit dem Stab und dem Langen Schwungseil. Kampf- und Laufspiele (wie Hink-, Hölzer-, Tau-, Schiebe-, Zieh-, Schwebekampf in der vollen Schluss- oder in der Messstellung, dann Weit- und Zielwurf, ferner Schwarzer Mann, Bärenschlag, Hirsch und Jäger, Fuchs aus dem Loch, Schlaglaufen, Diebschlagen, vielerlei Ballspiele) werden die Uebungen ergänzen.

Die Mädchen der oberen Klasse setzen ihre Frei- und Ordnungsübungen fort, legen jetzt noch grösseren Werth als früher auf den Reigen, führen schwierigere Ball- und Stabübungen aus, die sich theilweise nun gleichfalls zu Reigen gestalten, steigern die Schwierigkeit ihrer Uebungen im Kurzen und Langen Schwungseil, suchen ihre Hangkraft durch vermehrte und gesteigerte Uebungen zu erhöhen und treiben Ball-, Kampf- und Laufspiele: die meisten der vorher für die Knaben genannten Spiele sagen auch den Mädchen zu. — Der Gesang fehlt hier so

wenig wie in der vorausgehenden Klasse: er begleitet zuweilen die Schritt-, Ordnungs-, Ball- und Stabübungen, insbesondere aber den Reigen.

Ist ein eingerichteter Turnsaal vorhanden, welcher der Schule zu ihren Uebungen zur Verfügung steht, so ändert sich natürlich die ganze Betriebsweise des Turnunterrichts. Es kann und muss dann ein umfassender, nicht von Zufälligkeiten abhängiger Unterrichtsplan ausgearbeitet werden, der die Lokalität und die Turngeräthe regelrecht verwerthet.

Es empfiehlt sich aber keineswegs, dass die Schüler der einzelnen Abtheilungen alle Jahre, so lange sie sich in denselben befinden, mit den gleichen Uebungen behelligt werden. Ohne das Klassenziel zu verrücken, kann alle Jahre ein anderer Unterrichtsplan entworfen werden, der wieder neue, früher weniger berücksichtigte Uebungen hereinzieht, so dass der Unterricht für jeden Schüler anregend und fortschreitend ist.

Um nun dem Lehrer eine Anweisung darüber zu geben, wie er den gleichen Uebungsstoff der mittleren Klasse verschiedenartig gestalten könne, theilen wir hier ein Beispiel mit.

Unterrichtsplan für das erste Jahr einer mittleren Abtheilung.

1. S t u n d e. Aufstellung. Erklärung des Befehls. Lösung der Ordnung, Wiederherstellung derselben, in häufigen Wiederholungen. Gehen an Ort.
2. S t. Das Gleiche wie in der ersten Stunde (ausser den Erklärungen). Dann Ausführung der Befehle „Deckt Euch!“, „Stellung“ (= Stillgestanden!), „Ruht!“ (oder „Rührt Euch!“). — Stampfen, Händeklatschen.
3. S t. Die Arme vor- und hochheben. Regeln des Antretens beim Gehen von Ort. Gehen an Ort wechselt mit Gehen von Ort. Umzüge.
4. S t. Auflösung der Aufstellung und Herstellung einer neuen Ordnung (Wechsel von Flanken- und von Stirnreihen u. s. w.). Die Hände fassen. Die Hände verschränkt fassen. Armheben. Viertelsdrehungen.
5. S t. Richtung nehmen nach verschiedenen Punkten, erst in Flanken-, dann in Stirnreihen. Viertels- und halbe Drehungen. Armseitheben. Gehen an Ort und von Ort. — Katz und Maus.
6. S t. Gehen in verschiedenen Ganglinien. Armstossen seitwärts. Zehenstand.
7. S t. Kreisbildung. Armstossen vorwärts und aufwärts. Springen ohne Schnur.

8. Stund e. Abzählen nach Erste und Zweite. Rottenwogen. Gehen an Ort und von Ort im Umzug. Verschiedenartige Ganglinien. Haltmachen.
9. St. Armheben im Wechsel mit Armstossen. — Kniebeuge, diese dann in Wechsel mit den Armbewegungen gebracht. — Hölzer- oder Taukampf.
10. St. Armheben und Armstossen, die Hände auf die Hüften, die Arme kreuzen. Gehen im Umzug. Halt machen. — Sprung ohne Schnur.
11. St. Gehen an und von Ort im Wechsel. — Abzählen nach 1 und 2. Vor-, Neben- und Hinterreihen in Paaren mit Viertelskreisungen. — Armschwingen.
12. St. Seitgehen. Die Arme seitheben, seitstossen und seit-schwingen. Kreisaufstellung in Flanke und Stirne. Arm in Arm. Vor-, Hinter- und Nebenreihen in Paaren mit Viertelskreisungen.
13. St. —
14. St. Springen ohne Schnur. Abzählen nach 1 und 2. Rottenwogen. Armstossen nach verschiedenen Richtungen.
15. St. Flankenkreis. Gehen in demselben, indess die Schüler ihre Hände auf die Schultern des Vordners gelegt haben. Unterarmseitschnellen. — Katz und Maus.
16. St. Arm in Arm. Vor- und rückwärts gehen in Stirnreihen. (Beim Rückwärtsgehen werden die Hände auf die Schultern des Vordners gelegt.) Unterarmvorschnellen. — Zehenstand und Kniebeuge.
17. St. Flankenreihen. Seitgehen. Abstand nehmen nach hinten und vorne auf Armlänge. — Seitgrätschen. Unterarmseitschnellen. — Umzüge und Gegenzüge.
18. St. Ziehen in der Schneckenlinie. Armseitheben und Unterarmseitschnellen. — Ziehen am Tau.

19. St u n d e. Abzählen nach 1 und 2. Aufstellung in Stirnpaaren. Fassungen der Arme. Umzug zu Paaren. Umzug in getheilter Ordnung und Wiederherstellung der Säule von Stirnpaaren. — Gegenpaare. Armheben und Armstossen mit Fassung der Hände des Gegners.
20. St. Oeffnen und Schliessen der Rotten in der Stirnsäule. — Seitgrätschen in Wechsel gebracht mit Zehenstand; dann letzterer im Wechsel mit Unterarmseitschnellen. — Gegenzüge getheilter Ordnung bis zur Bildung von Doppelpaaren.
21. St. Umzüge und Gegenzüge getheilter Ordnung bis zur Bildung von Doppelpaaren. Händefassungen. Abzählen nach 1 und 2. Oeffnen und Schliessen der Rotten. Rumpfbeugen vor- und seitwärts, dann in Verbindung gebracht mit Armheben.
22. St. Abtheilen nach 1 und 2. Neben-, Vor- und Hinterreihen mit Viertels- und halben Kreisungen. — Taukampf.
23. St. Fersenheben. Zehenstand. Knie- und Fusswippen. Armschwingen und Unterarmschnellen. — Sprung über die Schnur aus dem Stand.
24. St. Neben-, Vor- und Hinterreihen mit Viertels- und halben Kreisungen, unterbrochen von Schritten an Ort und von Ort. — Rumpfbeugen. Hüpfen a. O.
25. S t. —
26. St. Aufstellung bei den Stangen. Belehrung über den Weg für den Ein- und für den Ausgang. An zwei Stangen hüpfen auf einem und auf beiden Beinen (mit leichtem Armwippen). — Katz und Maus.
27. St. Reihungen wie Stunde 24. Gegenseitiges Umkreisen. Aufstellung am Stemmbalken. Liegestützstand.

28. Stund e. Quergrätschen, im Wechsel mit Unterarmschnellen in einer neuen Aufstellung (etwa im Viereck oder Kreuz).

An einer Kletterstange: Kletterschluss.

29. St. Hochsprung über die Schnur, aus dem Stand und dann nach Anlauf. — Abtheilen zu Zweien, dann gegenseitiges Umkreisen, im Wechsel mit Armstossen.

30. St. Umzüge und Gegenzüge getheilte Ordnung bis zu Doppelpaaren. Säule von Stirnpaaren. Fassungen. Oeffnen und Schliessen der Rotten. Gegenseitiges Umkreisen im Wechsel mit Armschwingen.

31. St. Hüpfen a. O., auch im Wechsel und in Verbindung gebracht mit Armstossen. — An einer Stange Kletterschluss.

32. St. Gehen im Umzug mit Betonung des ersten von 4 Schritten. Reihungen zu Zweien. Taukampf.

33. St. Abtheilen nach 1 und 2. Rottenwogen. Kniebeuge. Stemmbalken: Liegestützstand seitlings.

34. St. Umzug in verschiedenen Ganglinien. Halt machen. Wechsel von Gehen an Ort mit Gehen von Ort. In der Seitwaghalte die Arme kurz schwingen. Fussstellungen und Stellungswechsel.

35. St. Reihungen zu Zweien. — An zwei Stangen Hüpfübungen mit leichtem Armwippen.

36. St. Die Stäbe werden geholt. Stabtragen im Umzug. Stab zu Boden legen. Den Stab wieder aufheben. Stabheben vor- und aufwärts. — Springen über und neben den am Boden liegenden Stab.

37. St. —

38. St. Gehen mit Nachstellen eines Fusses. In Säulen- und Kreis aufstellung. Taukampf.

39. St. Rückwärts gehen in Flankenreihen, die Hände auf den Schultern der Vordner. Auch im Flankenring. —

Reihungen zu Zweien in der Kreisaufstellung. Armstossen.

40. Stunde. Stabholen. Stabtragen. Den Stab zu Boden legen und wieder aufheben. Stab vor-, hoch- und seitwärts heben. — Gehen in der Umzugsbahn mit Stabbelastung. Haltmachen. Drehungen.
41. St. Bildung von Stirn- und Flankenkreisen. Rumpf- beugen vor- und seitwärts. Die Arme seit- und vorstossen. — Katz und Maus.
42. St. Hochsprung über die Schnur, erst aus dem Stand, dann nach Anlauf. An einer Stange Beugehang und Kletterschluss.
43. St. Seitwärts gehen. In der Säule Abstand nehmen nach vorne und nach der Seite. — Stemmbalken. Liegestützstand rücklings.
44. St. Schnellgehen. An zwei Stangen Uebungen im Liegehangstand.
45. St. Weitsprung über die Schnur, erst aus dem Stand, dann nach Anlauf. Taukampf.
46. St. Stabübungen wie in Stunde 40.
47. St. Gehen und Laufen im Wechsel. Armschwingen im Wechsel mit Seit- und Quergrätsche.
48. St. Reihungen zu Vieren. Unterarmkreisen im Wechsel mit Rumpfbeugen und Armheben. — Hölzerkampf.
49. St. —
50. St. An zwei Stangen: Liegehangstand. — Freiübungen, Thema: Fersen- und Knieheben.
51. St. Stabholen. Stabtragen im Umzug. Den Stab vor-, hoch- und seitheben. Kniebeuge und Dauerzehenstand im Stütz am Stab. Fortgesetzte Umzüge (auch mit Schnellgehen) bei Stabbelastung.
52. St. Am Stemmbalken Uebungen im Liegestützstand vorlings, rücklings und seitlings. — Diebschlagen.

53. St u n d e. Am Liegebaum: Aufsteigen. Niederspringen. Armheben und Armstossen im Seitstand. Beinspreizen vor- und rückwärts bei Handfassung. Seitgehen auf dem Liegebaum.
54. St. An einer Stange Aufklettern. — Reihungen der Viererreihe.
55. St. Hochweitsprung. Schnellgehen. Unterarmschnellen in verschiedenartigen Aufstellungen.
56. St. Gehen und Laufen. (Dauerlauf, etwa 3 Minuten lang.) — Am Stemmbalken: Uebungen im Hüpfen durch den Streckstütz.
57. St. An einer Stange: Kletterschluss und Aufklettern. — Hüpfen an und von Ort.
58. St. Stabholen. Gehen bei Stabbelastung in langsamen und in schnellen Schritten. Zehengang. Stabüberheben bis zum Nacken.
59. St. Am Stemmbalken: Hüpfübungen durch den Streckstütz. — Am Liegebaum: Aufsteigen. Uebersteigen. Niederspringen. Seitgehen. Auch mit Beiordnung von Armthätigkeiten.
60. St. Kreisaufstellung. Reihungen der Viererreihe im Wechsel mit Unterarmschnellen. — Katz und Maus in zwei Kreisen.
61. St. —
62. St. Gehen und Dauerlauf. — Taukampf.
63. St. An einer Stange Aufklettern. — Hochsprung aus dem Stand (Alle wenigstens 35 cm hoch), dann mit Anlauf (Alle wenigstens 40 cm hoch).
64. St. Am Stemmbalken: Sprung in den Seitstreckstütz, auch mit beigeordneten Bein- und Rumpfhätigkeiten.
- Am Liegebaum: Seitgehen. Stellungswechsel. — Diebschlagen. (Schwarzer Mann.)

65. St u n d e. Abtheilen nach 1 und 2. Rottenwogen.
Reihungen in Paaren und dann in Viererreihen.
Klettern an einer Stange. Hüpfübungen mit
leichtem Armwippen an zwei Stangen.
66. St. Stabübungen: Heben und Stossen.— Umzüge. Gegen-
züge im Gehen und Laufen unter Stabbelastung.
Diebschlagen. (Schwarzer Mann.)
67. St. Klettern an einer Stange. Liegehangstand an zwei
Stangen. Tiefsprung.
68. St. Wett- oder Dauerlaufen (letzteres 4 Minuten lang).
Armhauen. — Ziehkämpfe (mit den Armen).
69. St. Am Stemmbalken: In den Streckstütz, ohne und mit
Drehungen beim Niedersprung. — Weitsprung aus
dem Stand (Alle wenigstens 50 cm weit), nach An-
lauf (Alle wenigstens 80 cm weit).
70. St. Dauergehen oder Wettgehen der Reihen. — An einer
Kletterstange: Aufklettern. — Diebschlagen.
71. St. Tiefsprung (Alle wenigstens 1 m tief). Taukampf.
72. St. Wiederholung und Zusammenfassung der Frei-
übungen der Arme. — Schwarzer Mann (im Saal
Katz und Maus).
73. St. —
74. St. Dauerlauf (4 Minuten lang) oder Dauergehen. Arm-
schwingen. — Am Stemmbalken: Hüpfen in den Stütz,
mit verschiedenen Beiordnungen.
75. St. Hochwettsprung. — Uebungen an zwei Stangen:
Hüpfen mit leichtem Armwippen. Liegehangstand.
Schliesslich Aufklettern an einer Stange.
76. St. Stabheben und Stabstossen. — Springen über
den am Boden liegenden Stab. Um- und Gegenzüge
(auch getheilte Ordnung) unter Stabbelastung.
(Geh- und Laufschrift.)
77. St. Weitwettsprung. Tau- oder Hölzerkampf.

78. Stund e. Wettklettern (Schnelligkeit) an einer Stange.
Schwarzer Mann (im Saal Diebschlagen).

79. St. Am Stemmbalken: In den Seitstreckstütz aus verschiedenen Ausgangsstellungen.

Am Liegebaum: Seitgehen und Uebungen im Seitstand.

80. St. Stabüberheben bis zum Nacken.

Diebschlagen oder Schwarzer Mann.

Unterrichtsplan für das zweite Jahr einer mittleren Abtheilung.

1. S t u n d e. Aufstellung. Erklärung des Befehls. Lösung und Wiederherstellung der Ordnung. Kleine Uebungen, welche die Ausführung eines Thatbefehls lehren, z. B. Stampfen, Händeklatschen, Armheben, Armkreuzen u. s. w. Gehen an Ort. Haltmachen. „Stellung“ (=Stillgestanden!). „Ruht!“ (Rührt Euch!).
2. S t. Fortsetzung der Uebungen der ersten Stunde. Richtung nehmen in der Flankenreihe. Gehen in der Umzugsbahn. Gleichzeitiges Antreten. Arme vorwärts heben. (Rechten und linken Arm!)
3. S t. Richtung nehmen in der Flankenreihe. Köpfdrehen. Richtung nehmen in der Stirnreihe. Auflösung und Umstellung der Ordnung, indem Stirn- und Flankenreihen mit einander wechseln. Diese werden durch Reihung der Schüler neben oder hinter einem vom Lehrer gestellten Führer (Flügelmann) hergestellt. — Die Arme hoch-, vor- und abwärts heben.
4. S t. Viertelsdrehungen im Stand. Gehen im Umzug (Gleichzeitiges Antreten Aller!). Haltmachen. Armstossen seitwärts. Wechsel zwischen Stirn- und Flankenreihe durch Auflösung und Umstellung der Ordnung, auch im Laufen ausgeführt.

5. St u n d e. Viertels- und halbe Drehungen im Stand. Gehen an Ort und dann in der Umzugsbahn. Wechsel von Gehen an Ort mit Gehen von Ort. Haltmachen. Armstossen.

„Was thust du in meinem Garten?“

6. St. Gehen in verschiedenen Ganglinien. Haltmachen. Armhochheben. Auch Hochhebhalte und Handdrehen im Gehen. Zehenstand. Kniebeuge.

7. St. Armschwingen, vor-, seit- und rückwärts. Gehen in verschiedenen Ganglinien. Kniewippen. Fusswippen.

8. St. Abzählen nach 1 und 2. — Rottenwogen. Unterarmschnellen.

„Was thust du in meinem Garten?“

9. St. Zehenstand. Fusswippen. Kniebeuge. Kniewippen. Armstossen und Unterarmschnellen. Seitgehen.

10. St. Vor- und Nebenreihen zu Zweien. Ziehkämpfe (mit den Armen, ohne Geräth).

11. St. Abzählen nach 1 und 2. Die für das Knabenturnen nothwendigen Handfassungen in Paaren. Umzug der Paare. Gegenzüge der Rotten nach aussen und innen. — An den Kletterstangen: Liegehangstand.

12. St. Reihungen zu Zweien. Unterarmseitschnellen. Auflösung und Umstellung der Ordnung im Gehen und Laufen.

13. St. —

14. St. Ballholen. Werfen und Fangen mit zwei Händen im Stand. — Ballweglegen. Reihungen zu Zweien.

15. St. Armschwingen. Zehenstand. Kniewippen. Fersen- und Knieheben. — Richtung nehmen in der Stirnreihe nach mehreren Punkten.

16. St. An zwei Kletterstangen: Liegehangstand.

„Komm mit!“

17. St u n d e. Sprungvorübungen wie in Stunde 15. Sprung über die Schnur aus dem Stand. Umzug mit öfterem Haltmachen. Unterarmseitschnellen.
18. St. Stabholen. Stabtragen. Reihungen in Paaren unter Stabbelastung. Springen über und neben den am Boden liegenden Stab.
19. St. An den Leitern: Sprung in den Streckhang, Niedersprung. Aufstellung im Kreuz und Stern.
20. St. Seitgehen. Abstand nehmen in den Rotten. Rumpf-
beugen.
„Komm mit!“
21. St. Gehen an Ort im Wechsel mit Gehen von Ort. Haltmachen. Drehungen im Stand. Rumpf-
beugen und Armstossen.
22. St. Abtheilen nach 1 und 2. Reihungen mit verschiedenen Beiordnungen. Bälle holen. Werfen und Fangen im Gehen an Ort.
23. St. Hüpfen an und von Ort. — An den Leitern: Sprung in den Streckhang mit Beiordnungen. Niedersprung.
24. St. Armschwingen und Seitgrätschen. — Sprung über die Schnur nach Angehschritten.
25. St. —
26. St. Hüpfen an und von Ort. — An den Stangen Liegehangstand.
27. St. Viertelsschwenkungen zu Zweien. — Ballwerfen und Fangen mit zwei Händen um die Wette.
28. St. Stabholen. Umzüge und Gegenzüge unter Stabbelastung. Den Stab hoch- und vorheben. Springen über den Stab.
29. St. Laufen in der Umzugsbahn. Aufstellung im Kreuz, Stern und Kreis. Armhauen in der Kreisaufstellung.
30. St. Armschwingen und Rumpf-
beuge. — Hinkampf.
31. St. Sprung über die Schnur nach Anlaufschritten.

An den Stangen: Hüpfen in verschiedenen Anordnungen mit leichtem Armwippen.

32. St u n d e. An dem Stemmbalken Liegestützstand.

Am Liegebaum: Aufsteigen und Uebersteigen in verschiedenen Formen.

33. St. Armstossen und Unterarmschnellen im doppelten Flankenring.

„Was thust du in meinem Garten?“

34. St. Stabholen. Den Stab hoch-, vor- und seitheben. Gehen in verschiedenen Ganglinien unter Stabbelastung.

35. St. Viertels- und halbe Schwenkungen von Zweien. Ballwerfen und Fangen mit zwei Händen im Gehen an und von Ort.

36. St. An den Stangen: Hüpfübungen mit leichtem Armwippen. — Hochsprung über die Schnur nach Anlauf.

37. St. —

38. St. Langes Schwungseil: Darübersteigen und -Laufen zu 1 und 2. Am Stemmbalken: Hüpfen durch den Seitstreckstütz.

39. St. Laufen und Gehen in der Umzugsbahn. Halt machen. Vor- und Seithebbhalte der Arme. Hand öffnen und schliessen (60 mal).

40. St. Schwenkungen von Zweien. — Hölzerkampf.

41. St. Stabholen. Stabstossen. Schwenkungen und Reihungen unter Stabbelastung.

42. St. An einer Stange Kletterschluss. — Langes Schwungseil: Laufen aus dem Stand im Seil nach verschiedenen Richtungen.

43. St. An den wagerechten Leitern: Streckhang. Uebungen der Beine in demselben. — Weitsprung.

44. St. Bildung von Kreisen, einem Viereck, Kreuz, Stern. An einer Stange: Aufklettern.

45. St u n d e. Schwenkungen und Reihungen der Paare. —

Ballwerfen mit einer Hand und Fangen mit Untergriff.

46. St. Am Stemmbalken: In den Streckstütz.

Liegebaum: Arm- und Beinthätigkeiten im Seitstand. Seitgehen, auch mit Uebersteigen kleiner Hindernisse.

47. St. Abzählen im Takt des Schrittes an Ort nach 1 und 2. Schwenkungen und Reihungen zu Paaren. Abstand nehmen.

Streckhang an der wagerechten Leiter.

48. St. Langes Schwungseil: Auslaufen aus dem Stand vorlings, rücklings und seitlings im Seil nach verschiedenen Richtungen — einzeln und zu Paaren. Dauerhüpfen. — Taukampf.

49. St. —

50. St. Abzählen im Takt des Schrittes nach Vieren. Bildung von Viererreihen. Schwenkungen der Viererreihen um einen Aeusseren.

An der wagerechten Leiter: Hangeln mit Obergriff am Holm.

51. St. Langes Schwungseil: Auslaufen aus dem Stand im Seil (wie in Stunde 48). — Ballwerfen und Fangen mit Obergriff.

52. St. Am Stemmbalken: In den Streckstütz.

Im Freien Schwarzer Mann, im Turnsaal Komm mit!

53. St. An der wagerechten Leiter: Hangeln am Holm. — Weitsprung über die Schnur.

54. St. Unter Stabbelastung Schwenkungen der Viererreihen. — Stabschwingen im Wechsel mit Beinthätigkeiten.

55. St. Wettgehen der Reihen. — An einer Stange Aufklettern.

56. St. Am Stemmbalken: Aufsitze in der Wende.

Im Saal „Was thust du in meinem Garten?“ — Im Freien Schwarzer Mann.

57. Stunde. Reihungen erst der Paare, dann der Viererreihen. Unterarmschnellen (in verschiedenen Aufstellungen der Schüler).

58. St. An zwei Stangen: Griff an zwei Stangen, Kletterschluss, jedoch nur an einer Stange. Aufklettern in dieser Weise.

Langes Schwungseil: Durchlaufen aus dem Stand ausser dem Seil einzeln und zu Paaren, mit dem dritten und dann mit dem zweiten Schwung.

59. St. Dauergehen und -laufen (letzteres 3 Minuten lang). Armstossen und Armhauen im Wechsel mit Beinthätigkeiten. Auch in Anordnung von widergleicher Ausführung der Reihen oder Rotten.

60. St. An der wagerechten Leiter: Hangeln im Seitstreckhang an dem Holm und an den Sprossen. Tiefsprung.

61. St. —

62. St. Langes Schwungseil: Durchlaufen aus dem Stand ausser dem Seil zu Zweien und Vieren, mit dem 3. und 2. Schwung, dann auch Durchlaufen der Einzelnen mit dem ersten Schwung. Dauerhüpfen im Seil. — An den Stangen: Dauerstreckhang. Aufklettern wie in Stunde 58.

63. St. Dauerlauf (3 Minuten lang) oder Dauerschnellgehen. — Ballwerfen im Umzug; der Fang in verschiedenen Anordnungen.

64. St. Am Stemmbalken: Aufsitze in der Wende.

Am Liegebaum: Querstand. Stellungswechsel. Vor- und rückwärts gehen.

65. St. Schwenkungen erst der Paare, dann der Viererreihen. Hinkampf.

66. St u n d e. An der wagerechten Leiter: Hangeln im Seitstreckhang, auch mit Beiordnung von Beinhaltungen. — Hochsprung nach Anlauf (Alle wenigstens 45 cm hoch).

67. St. Trittwechselgang. Gehen mit Spreizen. Gehen mit Kniewippen. — An einer Stange: Aufklettern.

68. St. Am Stemmbalken: Aufsitze in der Wende. Aus dem Sitz Aufstehen zum Stand auf dem Stemmbalken.

Auf dem Liegebaum: Vor- und rückwärts gehen mit verschiedenen Beiordnungen.

69. St. Weitsprung (Alle wenigstens 80 cm weit).—Taukampf.

70. St. Stabübungen: Heben und Ueberheben bis zum Nacken.

Im Saal „Was thust du in meinem Garten?“ — Im Freien Schwarzer Mann.

71. St. Dauerlaufen (4 Minuten lang), (im Saal Wettgehen der Reihen). Armschwingen und Rumpfbeugen.

72. St. Wiederholung der erlernten Ballübungen. — Ballzielwurf.

73. St. —

74. St. Trittwechselgang. Nachstell-, Spreiz- und Kniehegang. — Am Stemmbalken: In den Stütz und Aufsitze in der Wende.

75. St. Langes Schwungseil: Durchlaufen aus dem Stand rücklings und seitlings ausser dem Seil. — Hölzerkampf.

76. St. Tiefsprung (Alle wenigstens 1 m tief).

An einer Leiter: Seitstreckhang und Hangeln an einem Holm.

77. St. Bei Stabbelastung: Schwenkungen der Viererreihe. Stabheben und Stabüberheben in Verbindung mit Hüpfübungen an und von Ort.

78. St u n d e. An einer und an zwei Stangen (wie in Stunde 58)
Aufklettern. Wettlaufen oder Wettgehen.

79. St. Ballwerfen in verschiedenen Anordnungen im Gehen
an und von Ort. — Ballzielwurf.

80. St. An den Leitern Hangeln im Seitstreckhang. —
„Komm mit!“

Es ist begreiflich, dass dieselbe Manipulation, die gleichartige Verschiebung und Veränderung des Unterrichtsstoffes auch für die obere Abtheilung zu gelten hat, so dass die Schüler auch hier alljährlich neue Uebungsgruppen kennen lernen und üben.

Das Turnen in der siebenklassigen Volksschule.

A. Knabenturnen.

Das Turnen in den untersten Volksschulklassen.

An Vorschlägen, die Schüler der untersten Volksschulklassen in der Schulbank turnen zu lassen, fehlt es nicht, wohl aber vielfach an der Aufzählung jener Uebungen, die sich in dem beschränkten Raume ausführen lassen und zugleich einen erheblichen Nutzen gewähren.

Bei diesem Turnen liegt wegen der geringfügigen Anzahl der ausführbaren Uebungen die Gefahr nahe, dass der Lehrer die unbedeutendsten und nichtssagendsten Uebungen hervorsucht und sie den Schülern aufzwingt. Wenn das nur zuweilen der Fall wäre, würde der Schaden nicht allzugross sein, denn Bewegung als Gegensatz zu dem vorherigen Stillsitzen hat doch immer einigen Nutzen. Aber die hauptsächlichste Gefahr besteht darin, dass durch die immerwährend gleichartige Anordnung der nämlichen Uebungen dem Schüler schon in den ersten Jahren die Freude am Turnen wenn nicht genommen, doch getrübt wird. Es ist eine ganz falsche Annahme, dass jeder Lehrer, der zwar nicht im Turnsaal einen erfolgreichen, regelrechten Turnunterricht zu geben vermöge, doch wenigstens einen solchen an die Schüler der untersten Klassen ertheilen könne. Gerade unter so erschwerenden Umständen, wie sie der Turnunterricht der jüngsten Schüler

vorfindet, kann nur ein routinirter Turnlehrer mit Erfolg wirken, der die einfachen Uebungen so zu behandeln, zu steigern und zu verbinden versteht, dass sie die Knaben interessiren und ihrem Körper wirklich Vorthail bringen. Die Uebungen dürfen auch in diesen untersten Klassen nicht wie Medikamente, nach einem allgemeinen Rezept gefertigt, den Schülern appliziert werden, sondern müssen in planvollem Zusammenhange mit dem darauffolgenden Unterricht im Turnsaal und im Einklang mit den auch hier geltenden Regeln einer guten Methode stehen. Und wer die kleinen Turnübungen im Schulzimmer anregend und nutzbringend zu gestalten weiss, von dem darf man sicher sein, dass er sich im wohleingerichteten Turnsaal gewiss als eine eben so tüchtige Lehrkraft bewähren würde.

Mehrfach wird der erste Turnunterricht die übrigen Schulaufgaben streifen, die in der untersten Klasse gelöst werden sollen. Der Anschauungs-, Rechen- und Geographieunterricht vermag in vielen Beziehungen im Turnen Unterstützung zu finden. Die Körpertheile, das Rechts und Links, die Zahlen Eins, Zwei, Drei und Vier, das Oben und Unten, das Vorne, Neben und Hinten, das Schiefe, das Gerade und das Gebogene, das Schnell und Langsam, das Kurz und Lang, das Vorher und Nachher und andere Verhältnisse der Zeit wie des Raumes lassen sich am schnellsten aus dem Turnunterricht entwickeln, darstellen und klarlegen, und es bleibt unbestreitbar, dass der feine Methodiker in diesem eine Reihe von Momenten findet, die er für den Gesamtunterricht nutzbringend verwenden kann.

Macht sich der Turnunterricht sohin in der untersten Klasse der Volksschule mehrfach unterstützend und aufklärend geltend, so darf er darüber doch die weitere Aufgabe nicht vergessen, die durch das Stillsitzen der Kinder

herbeigeführten Uebelstände zu bekämpfen und möglichst unschädlich zu machen. Dazu bedarf es der grössten Ueberlegung des Lehrers und der sorgfältigsten Beachtung aller Umstände, damit nicht durch das Turnen selbst mehr Uebel erregt werde als durch das Stillsitzen. Es sei in dieser Beziehung nur auf die Erzeugung von Staub und auf die in vielen Schulzimmern oft heillose Hitze hingewiesen.

Wo aber die nöthigen Voraussetzungen gegeben sind, möge Vor- wie Nachmittags, nachdem die Schüler eine Stunde gesessen sind und ihre volle Aufmerksamkeit den Lernaufgaben zugewendet haben, eine Zeit von etwa fünfzehn Minuten dem Turnen eingeräumt werden*).

*) Näheres hierüber siehe meine „Grundzüge des Turnunterrichts“ Seite 7 u. 8.

In der Schulbank

lassen sich folgende zweckentsprechende Uebungen ausführen:

Kopfbiegen, Kopfdrehen.

Athmungsübungen: Tiefathmen, den Athem anhalten nach Zählen der Schüler, den Athem anhalten nach Befehl des Lehrers, den Athem anhalten, indem der Lehrer die Schüler etwa reihen- oder bankweise einen Ton sprechen und ihn aushalten lässt. Das Ausathmen erfolgt regelmässig leicht und anstrengungslos, nicht kurz und stossweise.

Rückschultern, indem die Ellbogen einander genähert oder die Arme hoch vor- und rückwärts geschwungen werden; in letzterem Falle lässt sich die Uebung auch mit Händeklatschen verbinden.

Der Lehrer kann selbst die Arme der Schüler (vorsichtig!) zurückziehen. — Ausserdem gehört hieher noch das Kreuzen der Arme rücklings und das Armerückstrecken, wobei zugleich auch die Finger in einander gefügt werden können. Endlich das Schulterrollen.

Die Arme heben und senken: Vorheben, Hochheben, Seitheben, Rückheben der Arme. Hebhalte. Dauerhebhalte. Armdrehen und Trichterkreisen in einer Hebhalte. Armschwingen von unten nach oben, in schrägen Richtungen von einem Schenkel über die entgegengesetzte Achsel. Armschwingen auch in wagerechter Ebene. Ist Raum vorhanden, so empfiehlt sich dieses

Armschwingen aus der Vorstreckhalte besonders nach den beiden entgegengesetzten Seiten.

Armbeugen und Armstrecken durch Stoss nach oben, vorne, seit-, ab- und rückwärts, durch kurzen Stoss, durch Ausschnellen der Unterarme, Kurzschnellen und sofortiges Anziehen der gebeugten Arme, durch kurzes Doppelschnellen, durch Hauen schräg nach oben oder schräg nach unten.

Die Unterarme können „haspeln“ vor oder hinter dem Körper, ober dem Kopfe und an der Seite des Körpers.

Handbeugen und -strecken. Handdrehen. Handkreisen. Handschliessen und -öffnen. Fingergrätschen. Fingerühren. (Auch auf die Dauer.)

Rumpfbeugen rechts und links seitwärts. Vorwärtsbeugen im Stehen und Sitzen. Leichtes Rumpfbeugen rückwärts. Rumpfdrehen. Rumpfdrehhalte.

Beinheben in senkrechter Richtung, Spreizen vor-, seit- und rückwärts. Spreizhalte. Kleine Kniebeuge. Kniewippe. Seittrittstellungen. Gegentreten.

Fussstellungen: Zehenstand. Fusswippen. Zwangstellung. Volle Schlussstellung. Stand auf zwei und auf einem Bein. — Gehen an Ort. Betonungen durch Händeklatschen. Kombinationen dieser Stellungen mit Bewegungen der oberen Gliedmassen. Abzählen und Abtheilen der Schüler nach Erste und Zweite. — Uebungen auch in widergleicher Ausführung. — Genaues Hintereinanderstehen oder -Sitzen in verschiedenen Anordnungen.

Uebungen von Zweien.

In Stirnpaaren. Fassungen. Die inneren Hände fassen sich. Die äusseren Hände. Arm in Arm. Die Hände

verschränkt fassen vorlings und rücklings. Eine Hand auf die innere oder die äussere Schulter des Nebners; eine Hand um die äussere Hüfte des Nebners. Die gefassten Hände schulterhoch-, hoch-, vor-, rück- und seitwärts heben. Die verschränkt gefassten Hände hoch- und vorheben.

In Gegenpaaren: Fassungen der Hände, dasselbe bei gekreuzten Armen, die gefassten Hände heben, schwingen und senken, die Hände auf die Schultern des Gegners, Uebungen des Rumpfes und der Beine in solchen Fassungen. Schieben und Ziehen mit den Armen.

Uebungen von Dreien

(in Stirne gestellt).

Fassungen der Hände. Heben der gefassten Hände. Die drei Schüler, welche die Stirnreihe bilden, können das Gleiche thun, oder der mittlere erhält andere Aufgaben als die beiden äusseren. Die oben aufgeführten Armbewegungen geben für solche Zusammensetzungen reichen Stoff.

Uebungen von Vieren

(zwei Paaren).

Abtheilen und Abzählen nach Paaren. — Die ersten Paare können die gleichen Uebungen ausführen wie die zweiten, oder es können ihnen verschiedene Aufgaben zugewiesen werden. Beispiele: Die ersten Paare heben die Arme aufwärts, die zweiten vorwärts. Oder die ersten Paare machen eine Rumpfbeuge rechts seitwärts, die zweiten eine solche links seitwärts. Oder die ersten Paare drehen den Kopf rechts, die zweiten links u. s. f.

Das Turnen im Schulzimmer.

Sehr häufig wird sich der Turnunterricht mit dem Schulzimmer begnügen müssen, da ihm kein anderes Lokal eingeräumt werden kann. Ehe der Lehrer denselben beginnt, möge er möglichst für Zufuhr von frischer Luft sorgen, indem er, wenn auch nur für kurze Zeit, die Fenster öffnen lässt. Indessen können von den Schülern die Bänke zusammengestellt und so ein grösserer Raum für die Turnübungen geschaffen werden.

Die vorher für die Schulbank ausgewählten Uebungen können nun nach mehrfachen Beziehungen erweitert und gesteigert werden. Insbesondere aber treten jetzt auch die Gehübungen und die Bewegungsspiele in den Vordergrund. Einige Beispiele hievon mögen die nöthigen Fingerzeige geben.

Gehen an Ort und von Ort, auch mit Betonungen durch Händeklatschen. Halt machen. Drehungen. Hüpfen an Ort und von Ort. Bildung von geraden Stirn- und Flankenreihen und von Kreisreihen. Erweiterung und Verengung der letzteren. Umzüge, auch mit Armbewegungen und Armhaltungen. Gehen in der Schlängel- und in der Schneckenlinie (der Lehrer befindet sich an der Spitze des Zuges). Gegenzüge von Einzelnen und von Paaren.

Spiele. Mit Bällen: Ballwerfen und -fangen mit zwei Händen. Auch in die Wette. Prallball, Wurf an die Wand und Fang mit zwei Händen. Auch in die Wette.

— Die Schüler sind in zwei gleiche Reihen getheilt, eine Reihe wirft der gegenüberstehenden den Ball zu. — Zielball. Königsball. Wettgehen, Wettlauf und Wetthupf auf einem oder auf beiden Beinen (auch mit Benützung von Bällen). Dann der Hölzerkampf. Der Ziehkampf am Tau. Der Hinkampf. Ferner Katz und Maus. Was thust du in meinem Garten? Thaler, Thaler, du musst wandern (Ringspiel) u. a.

Soll schon in den ersten (untersten) Klassen der Volksschule ein regelmässiger, im Turnsaal zu ertheilender Turnunterricht gegeben werden, so möge als vorzüglichste Regel gelten, dass hier derselbe sich in das Gewand des Spieles, der anregenden, heiteren Beschäftigung zu kleiden hat. Das Bewegungsspiel bildet den Hauptinhalt des Unterrichts und Wettübungen aller Art schliessen sich daran. Nur ganz allmählig, aber auch ohne Unterbrechung führe der Lehrer seine Schüler in die ernsteren Aufgaben des Turnsaals hinüber, allmählig lasse er das Spiel etwas mehr in den Hintergrund und genau nach seinem Befehl auszuführende Freiübungen auf die Szene treten. Letzteres gilt natürlich insbesondere dem Lehrer einer (von unten gezählt) zweiten Klasse.

Der hauptsächlichste pädagogische Erfolg des Turnunterrichts in den beiden unteren Klassen ist darin zu suchen, dass die Schüler lernen zu hören und sich bei einem Befehl etwas zu denken und ferner in der Bewegung und Anstrengung Vergnügen zu finden. Sind diese Erfolge festgestellt, so hat der Lehrer — abgesehen von den gesundheitlichen Vortheilen, die er seinen Schülern zugeführt hat — sicherlich nicht vergeblich gearbeitet.

III. Klasse der Volksschule.

Den Anfang eines Turnunterrichts in strengeren Formen setzt man gewöhnlich für die dritte Klasse der siebenklassigen Volksschule an. Nicht ein innerer Grund sondern nur der Umstand, dass zur Zeit in den wenigsten Fällen der Unterricht früher gegeben werden kann, weil entweder das Verständniss oder die Zeit oder die Lehrer und die Räume fehlen, erklärt diese Thatsache.

Ob der Unterricht, wie gewöhnlich, in wöchentlich zwei Stunden ertheilt oder ob diese Unterrichtszeit halbt und auf vier Tage der Woche vertheilt werden soll, ist eine Frage, deren Beantwortung von dem Lokal, seiner Entfernung vom Schulgebäude, wie von den verfügbaren Lehrern abhängt. Prinzipiell wird sich ein oftmal wiederholter Turnunterricht, wenn auch für ihn nur eine kürzere Zeit bestimmt ist, mehr empfehlen als jener, der in der Woche bloss zweimal mit je einer Stunde angesetzt wird. Freilich müsste auch die Sicherheit geboten sein, dass der Lehrer die halbe Stunde, die ihm dann in den meisten Fällen nur mehr zur Verfügung steht, mit aller Kraft im Interesse seiner Schüler ausnützt und die kostbare Zeit nicht mit Dingen vertrödelt, mit denen ein planvoller, vorbedachter Turnunterricht nichts gemein hat. Es dürfte keine Minute mit Zuwarten, überflüssigen Reden, gleichgiltigen Aufstellungen und nichtssagenden Uebungen verloren gehen, sondern der Unterricht müsste sofort seinen Anfang nehmen, sobald die Schüler gemeinschaftlich in

den Turnsaal getreten sind. In diesem Falle ist der so vertheilte Turnunterricht (und nicht bloss in der dritten Klasse!) jenem vorzuziehen, der die Turnarbeit für zwei Schultage der Woche konzentriert.

Im Uebrigen hat aber diese zweite Art der Zeitvertheilung auf den nachfolgenden Unterrichtsplan keinen wesentlicheren Einfluss; denn wenn nur halbe Stunden ausgenützt werden sollen, so wird der Unterrichtsplan, der hier für eine Stunde angesetzt ist, leicht auf zwei halbe Stunden auszuscheiden sein.

In der dritten Klasse sollen die Schüler rasch ihre Aufstellung lösen und wieder finden lernen, sie sollen gehalten werden, einen Befehl, der ihrem Auffassungsvermögen angepasst ist und es nicht übersteigt, in sich aufzunehmen und ihn sofort auch auszuführen: sie sollen hören und gehorchen lernen. Ferner ist der Schüler mit den elementaren und zugleich turnschickigen Bewegungsmöglichkeiten seines Körpers vertraut zu machen, ohne aber dass dieser Unterricht ins Kleinliche und Lächerliche übergeht; auch kleinere, einfache Kombinationen, deren Theile sich klar und bestimmt von einander abheben, wird er, selbst wenn sie acht, zwölf oder sechzehn Zeiten haben, sicher und genau ausführen lernen. In der Regel sollen die Uebungen, welche zu einer Gesamttübung kombinirt werden, nach einander, nicht gleichzeitig, auftreten.

Der gewöhnliche Rhythmus des Viervierteltaktes muss dem Schüler der dritten Klasse in Fleisch und Blut übergehen.

Ferner ist von dieser Klasse bis zum Schluss des Schuljahres zu fordern, dass sie gelernt hat, den Schritt gemeinschaftlich anzutreten, in durch Fassung der Hände oder Arme gebundenen Gemeinkörpern Richtung und Reihe zu halten, Viertels- und halbe Drehungen im Stehen aus-

zuföhren, aus dem Schritt an Ort in den Schritt von Ort überzugehen und in den gewöhnlicheren Ganglinien, zumal in Umzügen und Gegenzügen zu marschiren. Das einfache Abstandnehmen in Reihe und Rotte, das Vor-, Neben- und Hinterreihen zu Zweien wie das Umbilden einer aus zwei Reihen bestehenden Linie zur Säule und umgekehrt muss ihr ebenfalls geläufig werden.

Oeftere Schnellgehübungen und bis auf fünf Minuten gesteigerte Dauerläufe, anfänglich oft unterbrochen durch Gehen, müssen grundlegend für die in den oberen Klassen weiterzubildende Kunst des Gehens und Laufens auftreten.

In der Strammheit der Haltung wie in der Art des Schrittes muss sich der energischere Turnunterricht bereits kundthun. Das ist weitaus die wichtigste all dieser Forderungen.

Der Sprung soll so weit geübt werden, dass der Schüler die Regeln des Niedersprunges kennt und einhält.

Ueber das ruhig gehaltene Lange Schwungseil muss er steigen und laufen, dann unter dem geschwungenen Seile aus dem Stand im Schwungbereiche desselben vorlings, seitlings und rücklings durchlaufen lernen.

Die Ballübungen, in wohlberechneter Auswahl für die Knabenturnschule, sollen dem Schüler Anleitung geben, Raum und Griff zu bemessen, und er muss insbesondere lernen, nach vorgeschriebenem Schritttakt den Ball mit zwei Händen zu werfen und zu fangen.

Von den Stabübungen (der Stab aus Eisen, 2 $\frac{1}{2}$ Pfund schwer) lerne er das Stabheben aufwärts, vorwärts, seitwärts und abwärts und das Stabüberheben bis zu den Schultern. Mit diesen Stabübungen wird eine Reihe von leichteren Bein- und Rumpfhätigkeiten kombinirt. Der Eisenstab diene schon in dieser Klasse mehrfach zur Belastung bei der Ausführung von Um- und Gegenzügen u. dgl.

An den Hanggeräthen, die in der dritten Klasse häufiger auftreten als die Stemmgeräte, sind insbesondere zu üben und festzustellen: der Kletterschluss an einer Stange, der regelrechte Niedersprung aus dem Hang an der Leiter, am Reck, an den Stangen, die Regeln des Streckhanges, an zwei Stangen Hüpfübungen mit leichtem Armwippen und schliesslich können noch Versuche an einer Stange aufzuklettern angeordnet werden.

Von den Stemmübungen, für welche insbesondere der Stemm balken verwendet wird, sind zu üben: der Liegestützstand, dann Uebungen, wobei der Stütz nur eine kurze Durchgangszeit ist, und endlich der Hupf in den Stütz. Bei allen Stemmübungen ist in dieser, wie in der nächsten Klasse mit grösster Vorsicht zu verfahren und der freie Querstütz im Barren von den Uebungen der dritten und vierten Klasse auszuschliessen.

Am Liegebaum soll der Schüler das Aufsteigen, das Uebersteigen, den Stand und das Seitwärtsgehen lernen.

Die dritte Klasse übe folgende Spiele: den Hinkampf, den Taukampf, den Hölzerkampf, Katz und Maus, Komm mit, Was thust du in meinem Garten, Diebschlagen.

Unterrichtsplan für die dritte Volksschulklasse.

1. St u n d e. Aufstellung. Bekanntmachung der Schüler mit Ankündigungs- und Thatbefehl. Auflösung des Gemeinkörpers und Neuherstellung desselben erst im Gehen, dann im Laufen.

Uebungen in der Befolgung des Thatbefehls (wie Stampfen, Händeklatschen, die Hände auf die Hüften, die Arme heben etc.) „Stellung!“ (= „Stillgestanden“), „Rührt Euch!“ (oder „Ruht!“)

2. St. Aufstellung. Auflösung und Neubildung des Gemeinkörpers. Verschiedenartige Aufstellungen: gerade Stirn- und Flankenreihen. Begriff: „Deckt Euch!“

Die Arme vor- und hochheben.

3. St. Gehen an Ort. — Auflösung und Wiederherstellung des Gemeinkörpers. — Bildung der Stirnkreisreihe.

Bindung der Stirnreihe durch Händefassen und der Flankenreihe durch Auflegen der Hände auf die Schultern des Vordners.

Die Arme vor- und hochheben im Wechsel und in Verbindung mit Schritten an Ort.

4. St. Auflösung und Neubildung des Gemeinkörpers in den bisher geübten Arten. — Kopfdrehen. Richtung nehmen in der Stirnreihe. Flankenkreis. Arme seitwärtsheben und Gehen an Ort.

5. St. Flankenreihe. Gehen an Ort. Gleichzeitiges Antreten (mit Vorspreizen bei dem ersten Schritt). Gehen im Umzug. „Halt!“ Die Arme hoch-, vor-, seit- und abwärtsheben.

Spiel: Katz und Maus (in grösseren Klassen in zwei Kreisen).

6. St u n d e. Auflösung des Gemeinkörpers, hierauf Neubildung desselben mit Betonung des Richtungnehmens in Stirn- und Flankenreihen. Abzählen nach Erste und Zweite. — Rottenwogen (schliesslich im Wechsel mit Armheben).

7. St. Gehen in der Schlangenlinie, „Halt!“, einmal Stampfen mit dem linken Bein. Schritte an Ort wechseln mit solchen von Ort (das Vorspreizen des linken Beines bei dem ersten Schritt von Ort!). Die Uebung wird häufig unterbrochen durch Armheben nach verschiedenen Richtungen. Auflösung und Neubildung des Gemeinkörpers.

Abtheilen nach Erste und Zweite durch Vor- und Hochheben der Arme. — Rottenwogen.

8. St. Rechts- und linksum.

Gehen an Ort im Zweivierteltakt, dann in Verbindung gebracht mit Armheben. — Abtheilen nach Erste und Zweite durch Vor- und Hochheben der Arme. — Das Armheben in getheilter Ordnung.

9. St. Gehen in der Schneckenlinie, unterbrochen mit Haltmachen. Dazu rechts- und linksum im Stehen; Armheben, die Hände auf die Hüften; die Arme rücklings kreuzen.

Spiel: Katz und Maus.

10. St. Gehen in der Umzugsbahn, auch mit Armhebhalte. Rechts- und linksum im Stehen. — Seitgehen.

Rückschultern. — Armstossen seitwärts.

11. St. Richtung nehmen. Viertels- und halbe Drehungen im Stehen in verschiedenen Anordnungen (Gehen, Hüpfen). — Abtheilen des Gemeinkörpers in Erste und Zweite durch Vor- und Hochheben der Arme.

Bildung von Stirn- und Flankenpaaren durch Vor-, Hinter- und Nebenreihen (Viertelskreisungen).

Armstossen vor- und aufwärts (Aufstellung in einem oder in mehreren Stirnringen).

12. Stund e. Armheben und Armstossen in gegenseitige Verbindung gebracht. Viertels- und halbe Drehungen. — Reihungen wie in der 11. Stunde. — Seitwärtsgehen.

13. St. —

14. St. Bindung der Stirnreihe durch Fassung „Arm in Arm“. Abzählen nach Vieren. Reihenwogen. Die gefassten Hände vor-, hoch- und abwärtsheben, auch im Wechsel mit Reihenwogen. Seitwärtsgehen, auch in Verbindung gebracht mit Seitwärtsstossen der Arme.

15. St. Gehen in der Umzugsbahn. Auch als Schnellgang zu üben. — Armheben und Armstossen in verschiedenen Richtungen, auch in Ausführungen getheilte Ordnung.

Rückwärtsgehen (die Hände auf den Schultern des Vordners).

16. St. Aufstellung und Eintheilung zu Paaren. Das „Händerverschränktfassen“ wird entwickelt. Reihungen in Paaren (mit halben Kreisungen.)

Wettziehen am Seil (Taukampf).

17. St. Ziehen in der Schnecke (Doppelschnecke?), „Halt!“. Vortrittsstellungen rechts und links, auch im Wechsel mit Armheben. Zehenstand und Kniebeuge, im Wechsel unter einander und mit Armheben.

18. St. Umzug in einer von Stirnpaaren gebildeten Säule. Schnellgehen. Wiederholung der Fassungen. Gegenzug der Paare und Gegenzug der Rotten nach aussen und innen.

Seitgehen der Säule (die Hände auf den Schultern des Vordners). Oeffnen und Schliessen der Rotten nach aussen und innen.

Armseitschnellen, auch im Wechsel mit Zehenstand und Kniebeugen.

19. St u n d e. Die Schüler theilen sich in Erste und Zweite ab. Umkreisungen in Paaren (in Stirnlinie), im Wechsel mit Unterarmvorschnellen und Armvorstossen.

Kreisbildungen in Stirn und Flanke. Die Kreise erweitern und verengern.

20. St. Kreisaufstellungen, Reihungen in Paaren. Die Arme vor-, hoch-, seit- und abwärtsstossen.

Spiel: „Komm mit!“

21. St. Abzählen nach Vieren. Reihenwogen, abwechselnd mit Schritten an Ort und mit Seitschritten.

Rumpfbeuge nach vorne. Armschwingen. — Verbindungen.

22. St. Abzählen nach Achten. Langsamer und schneller Schritt. Auch im Wechsel unter einander. Kreise von acht Schülern. Die Kreise vorlings und rücklings stellen. Im Flankenringe Rumpfbeugen seitwärts im Wechsel mit Seitschnellen und Rückziehen der Arme.

23. St. Athmungsübungen. Tiefathmen. — Den Athem anhalten.

Eintheilung nach Reihen. Bildung einer Säule durch Ziehen der Reihen hinter eine bestimmte Reihe. Gehen in kleinen und in grossen Schritten. Auch im Wechsel unter einander.

Bildung mehrerer Stirnkreise. Seitgehen im Kreise, dazu Vorstossen und Rückziehen der Arme.

24. St. Paare. — Aufstellung in Stirnsäule, durch Paare gebildet. Bei gefassten Händen Abstand nach der

Seite nehmen. — In dieser Aufstellung die Arme vor-, hoch-, seit- und abwärtsheben, dann die gleiche Armbewegung im Wechsel mit Seitschritten der Rotten nach aussen und innen.

Katz und Maus in zwei Kreisen.

25. Stunde. —

26. St. Gehen. Schnellgehen. Laufschrift.

Seilziehen (Taukampf).

27. St. Kletterstange. — Die gewöhnlichen Griffe und Griffhöhen an einer Stange. Hüpfen an Ort und rechts und links seitwärts mit leichtem Armwippen.

Aufstellung der Schüler im Viereck. Rücktritt- und Seittrittstellungen im Wechsel.

28. St. Aufstellung in einer Stirnsäule. Abstand nehmen nach aussen. Aufschliessen gegen die Mitte (nach innen). — Grätschen und Armstossen.

„Komm mit!“

29. St. Aufstellung in einer Stirnsäule; die Bälle werden in Ordnung geholt. Ballwerfen und -fangen mit beiden Händen, auch in Verbindung mit Schritten an Ort. — Die Bälle werden zurückgebracht.

Schnellgehen. — Zehengang.

30. St. Vorübungen zum Sprunge: Knieheben, Kniewippen und Zehenstand; dazu Armschwingen.

Springen (ohne Schnur).

31. St. Aufstellung einer Säule von Stirnpaaren. Drehungen der Einzelnen in den Paaren nach aussen und innen. — Entgegengesetztes Rottenwogen, im Wechsel mit Armstossen, Armschnellen und Armschwingen.

Katz und Maus in zwei Kreisen.

32. St. Kreisauflistung. Wiederholung der Reihungen in Paaren.

Seilziehen (Taukampf).

33. Stunde. Gehen und Laufen in der Umzugsbahn.

An zwei Kletterstangen: Hüpfen im Hangstand auf einem oder beiden Beinen an Ort und rechts und links seitwärts mit beigeordnetem Armwippen (Griffhöhe: eine Faust über Scheitelhöhe).

34. St. Vorwärts-, Seitwärts- und Rückwärtsgehen, -laufen und -hüpfen der Einzelnen über das ruhig gehaltene Schwungseil.

Die Stäbe werden geholt, getragen, zu Boden gelegt, aufgehoben und wieder an ihren Aufbewahrungsort zurückgebracht.

35. St. Stirnsäule. Abstand nehmen in Rotten und Reihen. Die Arme seitschwingen und seitstossen im Wechsel mit Rumpfbeuge rechts und links seitwärts.

Hinkampf.

36. St. Bälle holen. Werfen und Fangen mit zwei Händen im Stande. Später auch im Wechsel mit Kniebeuge und Zehenstand. Wettfangen der Reihen.

Vorübungen zum Sprunge. Siehe Stunde 30.

37. St. —

38. St. Die Stäbe werden geholt. Den Stab auf die Schulter. Abstand nehmen in Rotten und Reihen. — Die Stäbe werden zu Boden gelegt und wieder aufgehoben. Hierauf: Stabheben zur Wagehalte vorlings, im Wechsel mit Schritten an Ort und mit Kniebeuge.

Gehen in der Schnecke und Gegenzüge, mit Belastung. — Die Stäbe an ihren Ort.

39. St. Die Uebungen im Langen Schwungseil, welche in der 34. Stunde von den Einzelnen verlangt wurden, werden von Paaren und dann von Doppelpaaren ausgeführt.

Seilziehen (Taukampf).

40. St u n d e. Armschwingen. Springen über Striche, die auf dem Boden mit Kreide gezogen sind.

„Komm mit!“

41. St. Fersenheben im Wechsel mit Hoch- und Vorstossen der Arme. Am Stemmbalken, der hüfthoch gestellt ist: Aufstellung und Erklärung des Antretens zur und des Weggehens von der Uebung. Liegestützstand vorlings, auch mit Händeklatschen und mit Heben eines Armes oder Beines.

42. St. Gehen und Laufen in der Umzugsbahn.

Aufstellung zum Kreise nach aussen. Reihungen in Paaren wechseln mit Schritten und Hüpfen an Ort wie mit Heben der Arme.

43. St. An zwei Kletterstangen: Hüpfen und Armwippen im Hangstand, wobei Zehenstand oder Stand auf einem Bein bei Spreizhalte des andern Beines oder Kniebeughalte die Ausgangsstellungen sind.

Ballwerfen mit beiden Händen und gleichartiges Fangen im Schritt an Ort, erst ohne, dann mit Drehungen.

44. St. Abtheilen nach Paaren. Schwenken der Paare bei gefassten Händen. Auch im Wechsel mit Armstossen. Langes Schwungseil: Durchlaufen der Einzelnen vorwärts aus dem Stand im Schwungbereich des Seiles.

Hinkampf.

45. St. Stemmbalken: Liegestützstand vorlings, seitlings und rücklings. Liegebaum: Aufsteigen und Uebersteigen, Stehen und Niederspringen.

46. St. Aufstellung im Viereck. Ein Bein vor- und rückspitzen und Unterarmschnellen. (Achtung auf den Raum!).

„Was thust du in meinem Garten?“

47. St. An zwei Kletterstangen: Hüpfen im Hangstand auf einem und beiden Beinen, auch mit Kreuz-

hüpfen und mit leichtem Armwippen. Versuche des Streckhanges.

Springen über Striche.

48. Stunde. Langseil: Laufen der Einzelnen und dann in Paaren aus dem Stand im Seil.

Die Stäbe werden geholt. Gehen in der Umzugsbahn, in der Schnecken- und der Schlangenlinie, endlich in Gegenzügen.

49. St. —

50. St. Armhauen im Wechsel und dann in Verbindung mit Gehen und Hüpfen an Ort.

Liegebaum: Aufsteigen, Uebersteigen, Stehen, Niederspringen und Seitgehen.

51. St. Sprung nach Anlauf über die Schnur.

Seilziehen (Taukampf).

52. St. Hüpfen von Ort auf einem und dann auf beiden Beinen. Auch als Wettübung.

Stemmbalken: Springen durch den Streckstütz, auch mit Drehungen beim Niedersprunge.

53. St. An zwei Kletterstangen: Liegehangstand vorlings, rücklings und seitlings. Versuche des Streckhanges.

Wettgehen und Wettlaufen.

54. St. Die Stäbe: Heben zur Wagehalte vorlings und hoch, dann Ueberheben bis zum Nacken, auch im Wechsel mit Gehen an Ort. — Die Stäbe werden zu Boden gelegt; Hüpfen über den auf dem Boden liegenden Stab vor-, rück- und seitwärts.

Umzüge mit Stabbelastung, wechselweise in langsamen und in schnellen Schritten. Im Stande rechts- und linksum und kehrt Euch!

55. St. Vorübungen zum Sprung. Sprung über die Schnur nach Anlauf (natürlich immer ohne Benützung eines Sprungbrettes).

An einer Kletterstange: Wiederholung früherer Uebungen, ausserdem Kletterschluss im Stand und im Hang.

56. St u n d e. Auf dem Liegebaum: Seitgehen. Im Stand auf dem Liegebaum. Beinspreizen, Knie- und Fersenheben.

Hölzerkampf.

57. St. Wiederholung der Reihungen und des Schwenkens der Paare, untermischt mit Armhauen.

Springen über die Schnur nach Anlauf.

58. St. Stemmbalken: Springen durch den Streckstütz aus verschiedenen Ausgangsstellungen.

Diebschlagen.

59. St. Stäbe: Zur Waghalte seitlings, auch in Verbindung gebracht mit den früher erlernten Waghaltungen, dann mit Gehen, Hüpfen und Drehungen an Ort.

Kurzdauernder Laufschrift in verschiedenen Ganglinien bei Belastung wechselt mit Gehschritten.

60. St. An einer Stange: Kletterschluss. Versuche aufzuklettern. Wettgehen der Reihen.

61. St. —

62. St. Am Stemmbalken: in den (Seitstreck-)Stütz. Auch mit Beiordnung verschiedener Beinthätigkeiten.

Liegebaum: Aus dem Seitstand drehen zum Querstand und umgekehrt. Stehen im Querstand mit beigeordneten Armthätigkeiten. Vorwärtsgehen im Nachstellgang.

63. St. Gehen in verschiedenen Ganglinien (im Freien öfter unterbrochen durch Dauerlaufen).

Hölzerkampf.

64. St. Sprung über die Schnur (im Freien Tiefsprung).

An einer Stange: Kletterschluss. Versuche aufzuklettern.

65. Stund e. Aufstellung der Schüler im Kreuz. (Abstand nehmen.) Hieb und Stoss der Arme in Verbindung gebracht.

Hinkampf.

66. St. Stäbe holen. Umbildung der Linie zur Säule durch Ziehen der Reihen hinter eine bestimmte Reihe und Wiederherstellung der Linie durch Nebenreihung der Reihen.

Wetthüpfen oder Wettlaufen.

67. St. An einer Kletterstange: Wiederholung und Versuche aufzuklettern.

„Was thust du in meinem Garten?“

68. St. Abzählen nach Erste und Zweite. Rottenwogen. Abstand nehmen und Aufschliessen nach verschiedenen Richtungen. Armschnellen und Armhauen.

Wettsprung.

69. St. Reihungen in Paaren mit Stabbelastung. — Den Stab auf den Boden legen bei gestreckten Knien und mit tiefer Rumpfbeuge nach vorne. — Springen über den am Boden liegenden Stab.

Diebschlagen.

70. St. Stemmbalken: Hüpfen in den Streckstütz, auch mit Beiordnung verschiedener Rumpf- und Beinthätigkeiten und -Haltungen. Tiefsprung. Gehen und Laufen in der Umzugsbahn.

71. St. Säule von Stirnpaaren. Seitschritte. Abstand nehmen. Armübungen. Stoss und Hieb.

Hinkampf.

72. St. Tiefsprung. — Ballwettwerfen der Reihen.

73. St. —

74. St. Stabübungen: den Stab überheben bis zum Nacken. Im Wechsel mit Reihungen in Paaren.

„Was thust du in meinem Garten?“

75. St u n d e. Hüpfen. Seitgrätschen und Rumpfbeuge nach vorne. — Ballwettwerfen (die eine Spielschaft gegen die andere).

76. St. An einer Kletterstange: Versuche aufzuklettern, an zwei Kletterstangen: Streckhang.

Langes Schwungseil: Aus dem Stand im Seil nach vorne, nach der Seite und nach hinten auslaufen.

77. St. Stemmbalken: In den Streckstütz mit Beiordnung von Drehungen um die Längachse.

Diebschlagen.

78. St. Sprung über die Schnur nach Anlauf.

Seilziehen (in kleineren Reihen und endlich in zwei Spielschaften).

79. St. Umstellung der Linie zur Säule und umgekehrt. Knieheben und Armstossen.

Katz und Maus.

80. St. Gehen und Laufen in verschiedenen Ganglinien. Auch mit Armhaltungen.

„Was thust du in meinem Garten?“

IV. Klasse der Volksschule.

Die vierte Volksschulklasse muss lernen: leichtere Freiübungen der oberen und solche der unteren Gelenke gleichzeitig, ferner leichtfassliche Kombinationen von Freiübungen bis etwa 32 Zeiten, dann die gewöhnlichen Reihungen in Viererreihen sowohl an Ort wie im Umzuge, fortgesetzte Um- und Gegenzüge (auch in getheilter Ordnung), das Schwenken der durch Fassungen gebundenen Reihen und endlich Aufstellungen im Schach auszuführen. Die Umzüge des vergangenen Jahres werden heuer nur mehr mit Stabbelastung angeordnet. Das Abzählen nach Zweien im Takt des Gehschrittes an Ort, wie das Abtheilen der Ersten und Zweiten, dann der ersten und der zweiten Paare durch Armheben muss geübt und festgestellt werden. Der Dauergang und der Dauerlauf (mit Unterbrechungen durch Gehschritte, schliesslich bis auf 7 Minuten gesteigert), steht häufig auf dem Unterrichtsplan. Der Körperhaltung wie der Trittweise beim Gehen und beim Laufen muss natürlich wieder die vollste Aufmerksamkeit Seitens der Lehrer wie der Schüler zugewendet werden.

Der Sprung muss in diesem Jahre auch aus der Vortrittsstellung rechts und links und alsdann auch nach Ausführung von drei Angehschritten geübt werden, so dass also die Schüler jetzt aus dem Stande wie nach Anschriften rechts und links abzuspringen vermögen. Dadurch wird aber der Sprung nach Anlaufschritten keineswegs ausgeschlossen. Am Ende des Schuljahres ist ein Hoch-

sprung (nach Anlauf) von 0,5 m, eine Weite von 1,5 m und eine Tiefe von 1,2 m zu verlangen.

Das Durchlaufen vor-, seit- und rücklings aus dem Stand ausser dem Schwungbereich des Seiles mit dem dritten, dann mit dem ersten Schwung einzeln, zu Paaren oder zu Doppelpaaren ist die Hauptübung dieser Klasse am L a n g e n S c h w u n g s e i l.

Die Bälle müssen heuer schon taktmässig im Gehschritt an und von Ort geworfen und gefangen werden können. Der Zielwurf und der Wettfang vermehren die Kampfspiele.

Die Schüler lernen ferner den S t a b auch vorwärts, aufwärts, seitwärts und rückwärts zur Waghalte schwingen und heben und das Stabumlegen. Diese Stabübungen sollen mehrfach mit Bein- und Rumpftätigkeiten wechseln. Auch heuer dient der Stab bei den Ordnungsübungen wieder häufig zur Belastung.

An einer Stange müssen nun alle Schüler mit Kletterschluss aufklettern und eine grosse Anzahl derselben wird dieses Klettern mit gesteigerter Schnelligkeit zeigen können.

An zwei Stangen muss die Klasse regelrechten Streckhang auf die Dauer von wenigstens zehn Sekunden halten und in der Weise aufklettern können, dass der Kletterschluss an einer Stange, der Griff der Hände aber an beiden Stangen genommen wird.

An den Leitern soll die Hangkraft der Schüler so weit gesteigert werden, dass alle mit Obergriff im Streckhang an einem Holme regelrecht hin- und herhangeln können.

Für die Stemmübungen eignet sich noch immer der Stemmbalken besser als der Barren. Die Schüler müssen sich einen regelrechten Seit-Streckstütz zu eigen

gemacht und die Kraft erworben haben, leichte Beinbewegungen in kurz dauerndem Streckstütz und einfache Aufsitze in der Wende aus dem Stande bei hüfthoch gestelltem Stemmbalken ausführen zu können.

Auf dem Schwebebaum, der etwa 50 cm hoch gestellt ist, ist als Klassenziel das Vor- und Rückwärtsgehen (ohne und mit Armbewegungen und Armhaltungen), am Liegebaum auch das Springen über denselben zu verlangen.

Die in dieser Klasse zu übenden Spiele sind: der Hinkampf, der Taukampf, der Hölzerkampf, Ziehkampf Zweier ohne Geräthe, dann „Komm mit!“ (mit gegenseitiger ganzer Umkreisung beim Begegnen der beiden Laufenden), Schlaglaufen, Diebschlagen (im Freien „Fürchtet ihr den schwarzen Mann?“), endlich auf dem Liegebaum der Schwebekampf.

Unterrichtsplan für die vierte Volksschulklasse.

1. St u n d e. Aufstellung. Auflösung und Wiederherstellung derselben. Gehen in verschiedenen Ganglinien. Betonungen einzelner Schritte. — Armstossen.
2. St. Aufstellung, Auflösung und Wiederherstellung derselben. Aufstellungen verschiedener Art. — Die Unterarme ausschnellen, auch in Verbindung mit Seitgehen und Seitgrätschen.
3. St. Abzählen nach 1 und 2 im Takte des Schrittes an Ort. — Reihungen in Paaren. — Armschwingen. Diebschlagen.
4. St. Stemmbalken: Hüpfen durch den Stütz.
Langseil: Steigen, Laufen, Hüpfen der Einzelnen und dann Mehrerer gleichzeitig über das Seil.
5. St. An zwei Stangen Armwippen im Hangstand mit Hüpfen und Spreizen. — Springen nach Anlauf über die Schnur.
6. St. Ballwerfen und -fangen im Gehen an Ort, ohne und mit Drehungen. Wetthüpfen und Wettlaufen (mit Bällen.)
7. St. Stabholen. Bildung von Säulen und Linien. Springen neben, vor, hinter und über den (am Boden liegenden) Stab. — Taukampf.
8. St. Stemmbalken: Hüpfen in den Streckstütz, auch mit Beiordnung von Bein- und Rumpfhätigkeiten.
Liegebaum; Freiübungen der Arme im Seitstand
Hierauf Seitgehen. Niedersprung. (Regeln!)

9. Stunde. An einer Stange Kletterschluss. Aufklettern.

„Komm mit!“

10. St. Aufstellungen im Kreis, Kreuz und Viereck. — Im Wechsel mit Armhauen.

Sprung aus dem Stand über die Schnur.

11. St. Abzählen im Takt nach 1 und 2. — Abstandnehmen nach der Seite und nach hinten, Aufschliessen nach der Seite und nach vorne. Gehen mit Gegenzügen nach aussen und innen.

Leitern: Sprung in den Hang, Obergriffs, an Holmen und an einer oder an mehreren Sprossen. Niedersprung. (Regeln!)

12. St. Stemmbalken: In den Streckstütz mit Beiordnung von Rumpf- und Beinthatigkeiten.

Fortgesetzte Gegenzüge getheilter Ordnung.

13. St. —

14. St. Stabholen. Aufstellung im Schach. — Den Stab vor-, hoch- und überheben. — Umzüge, Gegenzüge und Gegenzüge in getheilter Ordnung mit Stabelastung.

15. St. Abzählen im Takt nach 1 und 2. — Wettgehen in Stirnsäulen. Quergrätschen und Rumpfheugen.

16. St. Langseil: Durchlaufen der Einzelnen aus dem Stand ausser dem Seil in verschiedenen Anordnungen.

An zwei Stangen: Streckhang; Beinthatigkeiten in demselben.

17. St. Sprung über die Schnur aus dem Stand, ohne und mit Drehungen. — Stemmbalken: In den Streckstütz mit Rumpf- und Beinthatigkeiten.

18. St. Gegentreten. In die Seit- und Quergrätsche durch Gegentreten. Armschwingen und Unterarmschnellen soll mit der Beinthatigkeit wechseln.

Diebschlagen.

19. St. Dreitritt an Ort. Armkreisen.

Am Liegebaum: Gehen, Zehengang.

20. St. Trittwechselgang wechselt mit Gehen von Ort und Unterarmseitschnellen.

Tau- oder Hölzerkampf.

21. St. Aufstellung im Schach. Armkreisen.

Wetthüpfen.

22. St. Stabholen. Den Stab zu Boden legen und wieder aufnehmen. Umzug im Geh- und Laufschrift, untermischt mit Betonungen, Trittwechselgang und Haltmachen.

Den Stab überheben bis zum Kreuz, ein- und gleicharmig.

23. St. Spreizgang. — Gehen mit halben Drehungen.

Leiter: Streckhang an verschiedenen Griffflächen mit verschiedenen Handgriffen.

24. St. Abzählen und Abtheilen nach Vieren. Neben- und Hinterreihen in Viertelskreisungen.

Stemmbalken: In den Streckstütz mit beigeordneten Rumpf- und Beinthätigkeiten.

25. St. —

26. St. In die Seitgrätsche durch fortgesetztes Fussdrehen, im Wechsel mit Rumpfbeuge nach vorne und Armschwingen. — Reihenweises Ballwettwerfen.

27. St. Langes Schwungseil: Durchlaufen aus dem Stand ausser dem Seil zu 2 und 4 in verschiedenen Anordnungen.

Stemmbalken: In den Streckstütz mit Beiordnungen.

28. St. An einer Stange: Kletterschluss und Aufklettern. Sprung über die Schnur aus dem Stand.

29. St. Gehen mit halben und Viertelsdrehungen. Gehen im Viereck.

Ziehkämpfe (ohne Geräthe).

30. St. Stabholen. Abtheilen zu 4. Reihungen mit Viertels- und halben Kreisungen.

Hölzer- oder Taukampf.

31. St. Armkreisen und Beinschwingen.

An der Leiter: Hangeln zum Spannhang an einem Holme, Hangeln ebenda, an und von Ort.

32. St. Stabholen. Abtheilen zu 4. Reihungen mit Viertels- und halben Kreisungen, im Wechsel mit Kniebeugen (Stabbelastung). In der Wagehalte vorlings die Arme kreuzen mit Stabdrehen. Verbindungen.

33. St. Stemmbalken: Vorübungen zum Aufsitz in der Wende links und rechts. Aufsitze.

Liegebaum: Schwebekampf.

34. St. Abtheilen zu 4. Viertelsschwenkungen der Reihen bei verschränkt gefassten Händen.

Ballwerfen mit Hüpfen und Drehungen an Ort.

35. St. Rumpfbeugen und Armkreisen.

Kreuz. Stern. Sternschwenken. Gegenzüge getheilte Ordnung.

36. St. Sprung über die Schnur — nach Anlauf.

37. St. —

38. St. Schwenken der Viererreihen im Viereck. — Rumpf- und Beinschwingen. — Rückschultern.

Langes Schwungseil: Durchlaufen zu 1, 2 und 4 aus dem Stand ausser dem Seil in verschiedenen Anordnungen mit dem dritten, dann mit dem ersten Schwung.

39. St. Wettsprung über die niedrig gestellte Schnur, nur die Schönheit des Sprunges wird beachtet. (Der Sprung nach Angehen, Anlaufen, aus dem Schlussstand und aus Vortrittsstellungen rechts und links).

Stemmbalken: Nach Aufsitzen Uebungen im Liegestütz (auf dem Stemmbalken).

40. St. Schwenkungen und Reihungen der Viererreihen wechseln mit einander.

Leitern: Streckhang, Spannhang und Hangeln an einem Holm.

41. St. Stabvorheben mit Armkreuzen, auch in Verbindung gebracht mit Reihungen der Viererreihen.

Schlaglaufen.

42. St. Aus der Flankenlinie zur Stirnsäule durch Reihen der Zweiten neben die Ersten (und umgekehrt) in auf einander folgender Ausführung. — Umzüge der Paare. Gegenzüge in ungetheilter und getheilter Ordnung.

Rumpfdrehen und Trittwechselgang.

43. St. Sprung über die Schnur nach Anlauf mit Viertelsdrehungen der Einzelnen, zu Zweien und zu Dreien.

Stemmbalken: Wendeaufsitze und Liegestütze.

44. St. Langseil: Durchlaufen aus dem Stand ausser dem Seil mit Armhaltungen und Armbewegungen.

Hölzerkampf.

45. St. Stabbelastung. Zu Zweien rechts oder links, neben-, vor- oder hinterreihen, erst im Schritt an Ort, dann während des Umzugs; in letzterem Falle hält derjenige, neben, vor oder hinter den gereiht wird, so lange Schritt an Ort, bis die Reihung vollzogen ist. — Stab vorheben mit Umlegen, im Wechsel mit Beinthätigkeiten.

46. St. Auf dem Stemmbalken Liegestütz.

Sprung über die Schnur aus Vortrittsstellungen.

47. St. Wettlaufen und Wetthüpfen mit Bällen.

Ballwerfen mit Beiordnung von Armthätigkeiten im Schritt an und von Ort.

48. St. An zwei Stangen aufklettern, Handgriff an zwei,

Kletterschluss an einer Stange. — Gehen im Umzug mit Beiordnung bisher erlernter Ordnungsübungen.

49. St u n d e. —

50. St. Sprung über die Schnur nach Angehschritten, mit Abspringen rechts und links.

Armkreisen und Unterarmschnellen zu einer Uebung verbunden, unterbrochen von Schwenkungen der Viererreihen.

51. St. Reihungen zu Zweien und zu Vieren. Auch im Umzug mit Festhaltung der in Stunde 45 gestellten Forderung.

Ziehkämpfe zu Zweien (ohne Geräthe).

52. St. Langsame und schnelle Schritte wechseln mit einander. Bestimmung des Uebungsraumes nach Schritten.

Leitern: Hangeln im Streckseithang an einem Holme.

53. St. Grätsche, erzielt durch Gegentreten und Fussdrehen, wechselt mit Armkreisen und Armhauen.

Schlaglaufen.

54. St. Uebung im Dauerschnellgang an Ort (5 Minuten lang), Dauerarmhaltungen (3 Minuten lang).

Sprung nach Angehen mit Absprung rechts und links.

55. St. Aufsitze am Stemmbalken. Liegestütz auf diesem Geräthe.

Hinkampf.

56. St. Mit Stabbelastung Umzüge, Gegenzüge getheilter Ordnung. Nebenreihen zu Zweien und zu Vieren in auf einander folgender Ausführung.

Stabheben mit Ober- und mit Untergriff.

57. St. An zwei Stangen aufklettern wie in Stunde 48. Dauer- und Wettgehen.

58. St u n d e. Reihungen in Verbindung gebracht mit Schwenken. — Ballzielwurf.

59. St. Stemmbalken: Uebungen aus dem Sitz zum Sitz.
Liegebaum: Sprung auf und über denselben.
Schwebekampf.

60. St. Uebungen im Dauerschnellgang (6 Minuten) in verschiedenen Ganglinien.

Armkreisen, -schnellen und -hauen.

Langseil: Durchlaufen aus dem Stand ausser dem Seil, einzeln, zu 2 und 4, mit dem zweiten, dann mit dem ersten Schwung.

61. St. —

62. St. Schwenkungen der Paare und der Viererreihen um die Mitte.

An einer Kletterstange: Aufklettern mit fortgesetztem Drehen um die Stange.

63. St. Abzählen im Takt nach Zweien und nach Vieren. Reihungen zu Zweien und zu Vieren, unterbrochen mit Schwenkungen. Auch im Umzug. — Kniebeuge und Armstossen wechselt mit Grätschen und Armhauen.

64. St. Stemmbalken: Wendeaufsitze und Versuche überzuspringen in der Wende. — Wettgehen der Reihen. Tiefsprung.

65. St. Stabvorheben mit Drehung desselben und Griffwechsel, in Verbindung gebracht mit Stabüberheben.

(Im Freien) Stabwerfen oder (im Turnsaal) Springen über die Stäbe und dann Umzüge mit Stabbelastung.

66. St. Schwenken und Reihen. Gegenzüge getheilter Ordnung, auch im Laufschrift ausgeführt.

Tauziehen oder Hölzerkampf.

67. St. An den Leitern im Streckhang schwingen. Seithangeln an einem Holm oder an den Sprossen mit Schwung. Das Lied: „Hinaus in die Ferne“ wird vorbereitet.

 Schlaglaufen.

68. St. Die Uebungen des Schwenkens und des Reihens werden zu einem Reigen (mit Stabbelastung) zusammengefasst.

 Stabweitwerfen.

69. St. Der Reigen mit Stabbelastung.

 Wettsprung in die Höhe.

70. St. Aufklettern an einer Stange um die Wette (Schnelligkeit). — Gehen mit verschiedenen Beiordnungen.

71. St. Stemmbalken: In den Streckstütz. Wiederholung. Athemübungen (den Athem halten, als Wettübung).

72. St. Der Reigen der 68. Stunde.

 Weitsprung (Klassenziel), auch um die Wette.

73. St. —

74. St. An der Leiter: Seithangeln an einem Holm und an den Sprossen mit Schwung.

 Wettlaufen oder Wetthüpfen.

75. St. Ballwerfen mit der rechten, dann mit der linken Hand im Gehen von Ort (mit Gegenzügen, Reihungen u. dgl.) — Langes Schwungseil: Durchlaufen aus dem Stand ausser dem Seil: vor-, seit- und rücklings.

76. St. Sprung in Höhe und Weite zugleich (Höhe 30 cm und Weite 60 cm). Sprung in die Tiefe.

 Rückschultern und Rumpfbeugen rückwärts im Wechsel mit Trittwechselgang.

77. St. An zwei Stangen aufklettern, Kletterschluss an

der rechten oder linken Stange. Wettklettern (Schnelligkeit).

„Komm mit!“

78. St. Wettgehen der Reihen.

Am Stemmbalken: Wendeaufsitze und Wende-
sprung.

79. St. Athemübungen (auf Dauer). Tiefsprung.

Hinkampf.

80. St. Reigen der 68. Stunde mit Belastung.

Weitwurf des Stabes oder (im Turnsaal) Uebun-
gen im Stütz am Stab.

V. Klasse der Volksschule.

Den Schülern dieser Klasse, die bereits an allen für die Volksschule wichtigeren Geräthen mit den Anfängerübungen vertraut sind und sich in zweijähriger regelmässiger und schulgerechter Turnarbeit eine merkbare Summe von Kraft und Geschicklichkeit angeeignet haben, dürfen nach vielen Beziehungen hin nun schon grössere Anstrengungen zugemuthet werden. Die Frei- und Ordnungsübungen treten nicht mehr so überwiegend wie früher auf, sondern erhalten nur mehr die Hälfte der Turnzeit zugewiesen. Die Kombinationen der Freiübungen beginnen schwierigere Formen anzunehmen, und insbesondere wird von den Schülern der Nachweis ihrer Herrschaft über den Körper durch gleichzeitige, oft auch ungleichartige Bewegungen der Beine, der Arme und des Rumpfes verlangt. In Haltung und Schritt der Schüler muss sich das bisher erzielte Resultat des Turnunterrichts deutlich aussprechen, und auch heuer fehlen Dauer- und Wettgang, Dauer- und Wettlauf nicht. Letzterer wird in diesem Jahre bis auf sieben Minuten gesteigert. Ausfall- und Auslagestellungen, das „Halt machen“ mit Drehungen vermehren die bisherige Zahl der Freiübungen.

Die wenigen Ordnungsübungen werden jetzt ungleich häufiger im Umzug als an Ort, und aus diesem Grunde zugleich auch mehr im Laufe als Gehschritt geübt. Die fünfte Klasse soll die gebräuchlichen Arten der Schwenkungen (um einen Aeusseren und um die Mitte) regelrecht, ohne Fassungen ausführen können. — Dass bei ihren

Ordnungsübungen Belastung mit dem Eisenstab häufig, ja regelmässig anzuwenden sei, erscheint als selbstverständlich.

Hoch- und Weitsprung wird vielfach mit einander verbunden, der Absprung mit dem rechten und mit dem linken Fuss wird nun auch nach Anlaufschritten geübt. Als durchschnittliche Minimalleistung wird von dieser Klasse gefordert: ein Hochsprung von 0,6 m, ein Weitsprung von 1,75 m, ein Tiefsprung von 1,5 m, Hochweitsprung 0,8 m weit und 0,4 m hoch.

An Stabübungen treiben die Schüler das Ueberheben des Stabes zur Tiefwaghalte rücklings, natürlich auch in Verbindung mit den bisher versuchten Uebungen; ferner kommen noch dazu: das Stabschultern, den Stab zu Fuss nehmen, Uebungen mit dem Eisenstab in einer Hand und Uebungen, bei denen zwei Schüler in gemeinsamer Thätigkeit an zwei Stäben arbeiten. Die grösste Genauigkeit und Uebereinstimmung in den Griffen und sonstigen Bewegungen wird von einem sorgfältig ertheilten Unterricht den sichtbarsten Beweis liefern.

Die Uebungen mit den Handbällen fallen von nun an weg.

Am Langen Schwungseil wird das Durchlaufen aus dem Stand ausserhalb dem Schwungbereich des Seiles in den verschiedensten Formen, auch das Hüpfen aus dem Stand im Schwungbereich des Seiles und nach Einlaufen aus dem Stand ausser dem Seil geübt.

Zu den Hanggeräthen tritt heuer auch das Reck, daran Versuche von Knieachsel-, Knie- und Bauchaufschwüngen. Das Schwingen bleibt eine der bedeutendsten Uebungen an diesem Geräthe.

An der wagerechten Leiter übt die fünfte Klasse neben den früheren Uebungen das Hangeln im Querhang vor- und rückwärts, wobei die Hände entweder

auf die Sprossen, auf die Holme, oder auf Holm und Sprosse greifen. Dem Hangeln kann auch ein Schwung beigeordnet werden.

Schräge Leiter: Auf- und abwärts steigen, abwärts hangeln, durchschieben zwischen zwei Sprossen.

Das Klettern an einer Stange wird heuer mit genau vorgeschriebenen Griffen ausgeführt und durch häufiges Wettklettern die Schnelligkeit und Sicherheit des Kletterns zu erhöhen gesucht.

Zu den bisherigen Uebungen an zwei Kletterstangen tritt heuer das Aufklettern mit Kletterschluss an beiden Stangen. Auch da wird das Schnellklettern durch öfteres Wettklettern geübt.

An allen Hanggeräthen werden Versuche von Armwippen angestellt. Für die Uebungen am Stemm balken dient heuer meist der Streckstütz als Ausgangsstellung; ein grosser Theil der Uebungen, die für das vierte Schuljahr vorgeschrieben waren, wird in dieser erschwerenden Weise geübt.

Auf dem Schwebbaum, dessen untere Fläche über dem Boden 50 cm stehen darf, wird mit verschiedenen Beiordnungen (Armbewegungen, Schrittarten u. dgl.) gegangen; auch muss das Steigen über geringfügige Hindernisse, vor allem aber das Aufstehen aus dem Reitsitz geübt werden.

Der Barren wird heuer zum ersten Male zum freien Stütz benützt. Auf die regelrechte Ausführung dieser Hauptübung ist Seitens des Lehrers grosse Aufmerksamkeit zu verwenden. Ausserdem sind an diesem Geräthe zu fordern: aus dem Stand verschiedene Aufsitze vor den Händen, dann die leichteren Sitzwechsel vor den Händen, endlich das Ausspringen vor der rechten oder linken Hand. Auch Versuche im Streckstützschwung

werden angestellt, daran reihen sich die Quersitze hinter der Hand und das Ausschwingen vor oder hinter der rechten oder linken Hand.

Die K a m p f s p i e l e der vorigen Klasse eignen sich auch für die fünfte Klasse; ausser diesen empfehlen sich: der Fussball, (im Freien) Schwarzer Mann, dann Diebschlagen Schlaglaufen mit weiteren Entfernungen zwischen den beiden Spielschaften.

Unterrichtsplan für die fünfte Volksschulklasse.

1. St u n d e. Aufstellung. Auflösung und Wiederherstellung der Ordnung. Aufstellungen in verschiedenen Formen. — Gehen in verschiedenen Ganglinien. Haltmachen. Drehungen an Ort. Unterarmschnellen.
2. St. Seit- und rückwärts gehen. Haltmachen mit halben Drehungen. An zwei Stangen: Armwippen im Hangstand. Streckhang.
3. St. Umzüge. Haltmachen mit Viertels- und halben Drehungen. Stemmbalken: Seitstreckstütz, Aufsitze aus diesem.
4. St. Seitgrätschen.
Kletterschluss und Aufklettern an einer Stange.
5. St. Gehen; im Umzug Viertels- und halbe Drehungen. Ziehkämpfe.
6. St. Vorübungen zum Sprung. Sprung über die Schnur aus Vortrittsstellungen rechts und links und aus der Schlussstellung. — Stemmbalken: Aufsitze aus Stand und Stütz.
7. St. Stabübungen: den Stab vor- und überheben; Gegen- thema: Kniebeuge.
Spiel: Schlaglaufen.
8. St. Gehen von Ort, untermischt mit Betonungen, Tritt- wechseln und Drehungen mit Stabbelastung.
Stabschultern und den Stab zu Fuss nehmen.
9. St. Weitsprung: Klassenziel des vorigen Jahres.

An der wagerechten Leiter: Hangeln an einem Holm ohne und mit Schwung.

10. St u n d e. Herstellung einer Flankensäule; Nebenreihen der Reihen im Geh- und Laufschrift (bei Stabbelastung). — Stabschultern, zu Fuss nehmen und überheben.

11. St. Kletterschluss an zwei Stangen. Beugehang bei Kletterschluss. Uebungen im Beugehang.

Hinkampf.

12. St. Ausfall. — Reck: Streckhang, Hangeln im Seit- und Querhang (auch mit Beinhaltungen).

13. St. —

14. St. Schnellgehen. — Stemmbalken: Beinthätigkeiten im Seitstreckstütz. (Barren: das Gleiche im Querstreckstütz).

15. St. Hochsprung. — An zwei Stangen Kletterschluss und Versuche des Aufkletterns.

16. St. Stabbelastung. Gehen mit Drehungen, Trittwechselgang und Haltmachen. Stab zu Boden legen, aufheben, schultern. — Spiel: Diebschlagen.

17. St. Barren: Queraufsitze aus dem Stand, vor der Hand. Freiübungen. Thema: Fusswippen.

18. St. Reck: Hangeln im Seit- und Querstreckhang, auch mit Beiordnungen von Arm- und Beinthätigkeiten.

Langes Schwungseil: Durchlaufen aus dem Stand ausser dem Seil in verschiedenen Anordnungen.

19. St. Stabheben mit Umlegen und Armkreuzen.

Bildung einer Flankensäule; Nebenreihen der Reihen im Geh- und Laufschrift (bei Stabbelastung).

20. St. Armhauen und Armstossen.

Schwenkungen, erst mit, dann ohne Fassungen der Arme.

21. St. Hüpfen an und von Ort.

Barren: Aufsitze vor der Hand, aus dem Stand.

22. St. Stabholen, zu Boden legen, aufheben, schultern.

Schwenkungen der Viererreihen mit Stabbelastung. Hüpfübungen an Ort mit Stabbelastung.

23. St. Reck: Kniehang und Knieachselhang.

Hinkampf.

24. St. Freiübungen in Sternaufstellung: Thema Kniebeuge. An zwei Stangen aufklettern.

25. St. —

26. St. Auf dem Schwebebaum seit- und vorwärtsgehen mit verschiedenen Beiordnungen. Stemmbalken: Aufsitze aus dem Seitstand. (Barren: Aufsitze vor der Hand).

27. St. Reck: Knieachselhang. Aufschwung aus diesem Hang. — Ausfall.

28. St. An einer Stange aufklettern, auch mit fortgesetztem Umklettern derselben.

Bildung einer Stirnsäule: Vor- und Hinterreihen der Reihen.

29. St. Reihungen zu Paaren und zu Viererreihen im Umzug, im Geh- und Laufschrift ausgeführt.

Unterarmschnellen und Ausfall.

30. St. Barren: Aufsitze vor der Hand, aus dem Stande; Verbindungen dieser Aufsitze unter einander („Sitzwechsel“). — Hochsprung.

31. St. Stabschultern. Stabheben mit Umlegen. Stabüberheben. Mit Stabbelastung Schnellgang, Dauergang. Diebschlagen.

32. St. Hüpfübungen im Langen Schwungseil (nach Einlaufen). — Reck: Kniehänge und Versuche des Knieaufschwunges.

33. St. Barren: Aufsitze vor der Hand, aus dem Stande. Sitzwechsel. — Fussball.

34. Stunde. An einer und dann an zwei Stangen aufklettern; Freiübungen: Thema Grätsche durch Gegentreten.

35. St. Hochweitsprung.

Ziehen und Schieben ohne Geräthe.

36. St. Schwenkungen der Vierer- und der Achterreihen, ohne Fassungen; auch verbunden mit Reihungen.

Reck: Kniehänge und Versuche des Knieaufschwunges.

37. St. —

38. St. Langes Schwungseil: Aus dem Stand ausser dem Seil einlaufen, hüpfen und auslaufen.

Wagerechte Leiter: Hangeln an Ort zum Spannhang, ohne und mit Schwung.

39. St. Barren: Ausspringen aus dem Querstand im Geräthe, vor der rechten wie vor der linken Hand zu üben. Auch mit Viertelsdrehungen.

Hinkampf.

40. St. Reihungen im Umzug, im Geh- und Laufschrift ausgeführt. Wanderklettern (jeder Schüler wenigstens 6 Stangen weit).

41. St. Reck: Knieaufschwünge.

Hochsprung.

42. St. Freiübungen. Thema: Armkreisen.

An der schrägen Leiter: Steigen.

43. St. Mit Stabbelastung: Reihungen im Umzug, im Geh- und Laufschrift ausgeführt. — Stabschultern, den Stab zu Fuss nehmen, Stabüberheben.

44. St. Barren: Schwingen im Streckstütz, auch mit Beordnungen und insbesondere mit genauer Festsetzung des Niedersprunges.

Umstellen der Flankenlinie zur Flankensäule, im Geh- und Laufschrift auszuführen.

45. St. Reck: Knieaufschwung und Vorübungen zum Bauchaufschwung. — Ausfall.

46. St. Umstellen der Flankensäule zur Flankenlinie und umgekehrt, erst im Gehschritt, dann im Laufschrift, erst an Ort, dann auch im Umzug.

Tau- oder Hölzerkampf.

47. St. An der wagerechten Leiter hangeln im Querstreckhang von Sprosse zu Sprosse, dann auch mit Griff auf Holm und Sprosse.

Weitsprung.

48. St. Langes Schwungseil: Hüpfen im Seil nach Einlaufen, dann Auslaufen. — Barren: Schwünge im Querstreckstütz und Aufsätze hinter der Hand.

49. St. —

50. St. Klettern an einer und dann an zwei Stangen.

Fussball (oder Schlaglaufen).

51. St. Barren: Aufsätze hinter der Hand.

Freiübungen. Thema: Auslage.

52. St. Bei Stabbelastung Umstellen der Flankensäule zur Flankenlinie und umgekehrt, erst an Ort und im Gehschritt, dann im Umzug und im Laufschrift. — Stabübungen im Stütz am Stab.

53. St. An der schrägen Leiter steigen, hangeln und zwischen zwei Sprossen durchschlüpfen. — Freiübungen. Thema: Unterarmschnellen und Rumpfbeugen.

54. St. Am Reck: Bauchaufschwünge.

Tiefsprung (auch über die Schnur).

55. St. Wettgehen und Wetthüpfen.

Am Barren: Schwingen und Aufsätze hinter der Hand.

56. St u n d e. Reck: Knieachsel- und Knieaufschwung.
Hinkampf.

57. St. Stabfällen, Stabheben und Stabstossen, in Verbindung mit Auslage und Ausfall. — Umstellung der Flanken - und der Stirnsäule in Flanken - oder Stirnlinie und umgekehrt — bei Stabbelastung.

58. St. Barren: Ausschwingen hinter der Hand.
Hochweitsprung.

59. St. Freiübungen: Aufstellung in mehreren Kreisen.
Thema: Rumpfschwingen und Armkreisen.

Im Langen Schwungseil: Hüpfen im Seil nach Einlaufen — zu Paaren.

60. St. Wettklettern an zwei Stangen.
Fussball oder Schlaglaufen.

61. St. —

62. St. Am Stemmbalken: Aufsitze und Ueberschwünge.

Am Schwebebaum (hüfthoch gestellt): Gehen vor- und rückwärts, steigen über einen, dann über mehrere etwa 20 cm hoch gehaltene Eisenstäbe.

63. St. Am Reck: Bauchaufschwünge.

Hochsprung. Versuche, ob das von der Klasse verlangte Mass erreicht ist.

64. St. Barren: Aufsitze vor der Hand, in Verbindung gebracht mit solchen hinter der Hand.

65. St. Wettgehen oder Dauerlaufen (7 Minuten lang).

An der wagerechten Leiter: Hangeln mit Auslassung einer Sprosse im Quer- wie Seithang, ohne und mit Schwung.

66. St. Langes Schwungseil: Hüpfen nach Einlaufen — einzeln und zu Paaren, dann Auslaufen.

Stabübungen: Ueberheben bis zur Tiefwaghalte rücklings.

67. S t u n d e. Freiübungen. Thema: Ausfall und Armrundhochheben.

Diebschlagen (im Freien: Schwarzer Mann).

68. S t. Weitspringen. Versuche, ob das vorgeschriebene Ziel erreicht ward.

Ziehen und Schieben ohne Geräthe.

69. S t. Bei Stabbelastung Bildung und Auflösung von Säulen und Linien während des Umzugs in den bisher erlernten Formen.

Im Freien Stabwerfen, im Saal Uebungen mit dem Stab in einer Hand.

70. S t. Athemübungen. Dann Tiefsprung.

Wettklettern an einer Stange.

71. S t. Umzüge in Verbindung mit Reihungen bei Stabbelastung.

Barren: Aufsitze vor der Hand in Verbindung gebracht mit solchen hinter der Hand.

72. S t. Tiefsprung. Versuche, ob das Klassenziel erreicht ist.

An der wagerechten Leiter: Hangeln im Streckhang in verschiedenen Anordnungen, ohne und mit Schwung.

73. S t. —

74. S t. Bauchaufschwünge am Reck.

Wettgehen und Dauergehen.

75. S t. Wettspringen in die Weite.

Am Barren ausschwingen vor und hinter der Hand, auch mit Drehungen. Schwungprobe: jeder Schüler muss wenigstens viermal hin und her über die Holmhöhe schwingen können.

76. S t. Stabübungen (Stossen und Heben) mit Ausfall und Auslage.

Fussball (im Freien: Schwarzer Mann).

77. St u n d e. Wettsprung in die Höhe und Weite.

Bauchaufschwünge am Reck.

78. St. An der schrägen Leiter steigen, hangeln und durchschlüpfen.

Wettgehen der Reihen mit Stabbelastung.

79. St. Barren: Verbindungen von Aufsitzen und Ausschwüngen vor der Hand mit solchen hinter der Hand.

Diebschlagen (im Freien: Schwarzer Mann).

80. St. Stabwettweitwerfen. Im Saal: Reck: Knieachsel-, Knie- und Bauchaufschwünge.

Fussball.

VI. Klasse der Volksschule.

Die von dieser Klasse zuzulernenden Ordnungsübungen, welche, nebenbei gesagt, durchgehends mit Stabbelastung ausgeführt werden, beschränken sich auf die im Turnen verwendbaren Arten der Umbildung des Reihenkörpers und des Reihenkörpergefüges im Geh- und Laufschrift. Die genaue, saubere Ausführung der einzelnen wenigen Uebungen muss für die Menge von Abwechslung schadlos halten. Selbstverständlich werden früher erlernte Uebungen in den Unterricht einbezogen und Schwenkungen und Reihungen in dieser Weise wiederholt. Und wieder sei an die Körperhaltung der Schüler, an die Grösse, Schnelligkeit und Leichtigkeit des Schrittes im Gehen wie Laufen erinnert.

An Freiübungen werden nur mehr schwierigere Themen und Kombinationen ausgewählt, der Ausfall und die Auslage, auch mit Stabübungen oder mit Stoss und Hieb der Arme verbunden, werden noch fortwährend fleissig geübt und die Ausführung von Freiübungen wird zuweilen auch im Stand auf dem Schwebebaum angeordnet.

Als Minimalleistung für die Gesammtklasse ist ein Hochsprung von 0,7 m, ein Weitsprung von 2 m, ein Tiefsprung von 1,75 und endlich ein Hochweitsprung von 0,5 m Höhe bei 1 m Weite zu fordern.

Das wechsel- und gleicharmige Ueberheben des Stabes zur Tiefwaghalte rücklings, das Stabfällen und -winden,

wozu auch Ausfall- und Auslagestellungen gezogen werden können, endlich das Stabübersteigen wird fleissig und genau geübt.

Die Uebungen im L a n g e n S c h w u n g s e i l fallen in dieser Klasse weg, sobald die Schüler schon drei Jahre lang regelmässigen Turnunterricht erhalten haben. Ist das nicht der Fall, so können hier die Uebungen der fünften Volksschulklasse Berücksichtigung finden.

Am R e c k sollen in diesem Jahre alle Schüler den Knie- und den Bauchaufschwung erlernt haben. Nicht minder sollen die einfachen Unterschwünge geübt werden.

An der w a g e r e c h t e n L e i t e r sind insbesondere das Hangeln mit Schwung nach Dauer und Schönheit, ausserdem die Hänge an einem Arm und endlich das Drehhangeln zu üben. Das Ziehklimmen ist häufig zu versuchen.

An der s c h r ä g e n oder senkrechten L e i t e r bleiben die Aufgaben des vorigen Jahres.

An einer Kletterstange müssen die Schüler in jeder der gewöhnlichen Griffarten sicher, ruhig, schön und wenigstens zweimal hinter einander aufklettern können.

Das Gleiche wird an den beiden Kletterstangen verlangt werden müssen. Wander- und Wettklettern zählt gleichfalls zu den Aufgaben, welche dieser Klasse zufallen; das Wanderklettern soll wenigstens zwölf Stangen umfassen.

Zu den Klettergeräthen kommt heuer das T a u. Es wird auch in dem eigenartigen Taukletterschluss erklettert.

An diesen letztgenannten Hanggeräthen werden die Versuche, aus dem Streck- in den Beugehang zu kommen, fortgesetzt und gesteigert.

Die Hauptthemen am B a r r e n bieten, nachdem die Aufsitze und das Ausschwingen vor und hinter der Hand in der fünften Klasse fleissig und andauernd geübt wurden, für dieses Jahr das Stützelu, Schwungübungen im Streck-

stütz mit verschiedenen Beiordnungen, wie Grätschen, Rumpfdrehen u. dgl., und die Aufsitze und das Ausschwingen im Unterarmstütz. Am Schlusse des Jahres muss sich jeder Schüler im Streckstütz wenigstens sechsmal hin und her über die Holmhöhe schwingen können.

Am wenigstens 50 cm hoch gestellten Stemm balken müssen die Knaben der sechsten Klasse die Kehr- und Wendeaufsitze aus dem Stand und nach Anlauf und das Ueberspringen in der Wende und Kehre gelernt haben.

Der Bock kommt in dieser Klasse zum ersten Male zur Benützung; die Uebungen werden so weit gesteigert, dass am Schlusse des Jahres alle Schüler über das wenigstens 0,8 m hohe Geräth, nach der Länge wie nach der Breite gestellt, einen annehmbaren Grätschsprung ausführen können.

Die Vorübungen zum Ringen wie die Widerstandsbewegungen im Stehen bilden neue Aufgaben für die Turnstunde dieser Klasse.

Endlich werden der letzteren an Spielen ausser den früher geübten und immer wieder auszuführenden Kampfspielen noch der Dreischlag und der Grenz- (Mal-) ball zugewiesen.

Unterrichtsplan für die sechste Volksschulklasse.

1. St. Aufstellung. Auflösen und Wiederherstellung der Ordnung. Richtung nehmen in Stirn- und Flanken-aufstellung. Umzüge mit Betonung bezeichneter Schritte. Haltmachen. Drehungen mit Haltmachen. Armstossen und Ausfall.
2. St. Bei Stabbelastung Reihungen im Umzug. Stab-schultern und wechselseitiges Stabüberheben. Gegen-thema: Kniebeuge.
3. St. Barren: Aufsitze hinter der Hand nach Schwung. Vorübungen zum Sprung und Schulspringen über die Schnur.
4. St. An der wagerechten Leiter Hangeln an den Holmen und dann an den Sprossen im Querstreckhang ohne und mit Schwung. — Umbilden der Stirnsäule zur Stirnlinie und umgekehrt, im Geh- und Laufschrift.
5. St. Stabübungen: Uebersteigen.
Ziehen und Schieben mit Stäben.
6. St. An einer Stange Beugehang und Aufklettern.
Hüpfübungen an und von Ort.
7. St. Barren: Aufsitze vor der Hand nach Schwung.
Dreischlag.
8. St. Am Reck Knie- und Knieachselaufschwünge.
Hochsprung.
9. St. Bei Stabbelastung Umbildung von Flankensäulen in Flankenlinien im Geh- und Laufschrift. Stab-griffe. Stabheben mit Umlegen.
10. St. Am Stemmbalken Wendeaufsitze.

Aufstehen, Gehen und Laufen auf dem Schwebbaum.

11. St. Rumpfbeugen und Rumpfschwinge n. Grätsche.

Hinkampf.

12. St. Barren: Aufsitze vor und hinter der Hand nach Schwung. — Gehen im Schnellschritt. Schwebeschritt.

13. St. —

14. St. Reck: Knieaufschwung. Kniewelle rückwärts. — Ausfall und Auslage in einer Säule von Stirnpaaren.

15. St. An der wagerechten Leiter: Aus dem Streckhang zum Beugehang, Hangeln an den Sprossen mit Schwung. — Hochweitsprung über die Schnur.

16. St. Stabwinden und gleicharmiges Stabüberheben.

Schwenkungen im Umzug mit Stabbelastung.

17. St. Barren: Aufsitze hinter der Hand in Verbindung unter einander.

Kniebeughalte als Ausgangsstellung zu Armbewegungen.

18. St. Stabgriffe. Stabwinden und gleicharmiges Ueberheben. Hochsprung mit Stabbelastung.

19. St. An zwei Stangen Uebungen im Streckhang bei geschlossenen Beinen. — Fussball.

20. St. Barren: Aufsitze hinter der Hand, unter einander in Verbindung gebracht. — Schwebeschritt.

21. St. Am Stemmbalken Vorübungen zum Kehraufsitz. Kehraufsitz. Wendeaufsitze.

22. St. Am Reck: Kniehang, Knieaufschwung und Kniewelle. Hochweitsprung (über zwei hinter einander gestellte Schnüre).

23. St. Hüpfen von Ort, auch als Wettübung.

Barren: Verbindung von Aufsitzen mit halben Drehungen („Scheeren“).

24. St. Wanderklettern im Stangenwald.
Reihungen im Umzug.
25. St. —
26. St. Freiübungen mit gegenseitiger Unterstützung.
Hinkampf.
27. St. Stemmbalken: Kehraufsitze.
Hochsprung.
28. St. Stabheben in Verbindung mit verschiedenen Beinthätigkeiten wie Kniebeugen, Spreizen, Kreuzschritt. Hierauf Stabübersteigen. — Hüpfen und Wetthüpfen.
29. St. Barren: Schwingen im Streckstütz mit Grätschen und mit Drehen. Dann Aufsitze vor und hinter der Hand mit Drehungen.
30. St. Kletterschluss und Vorübungen zum Tauklettern.
Ausfall und Auslage in einem doppelten Flankenringe.
31. St. Am Reck: Schwingen und Hangeln im Streckhang.
Fussball.
32. St. Umstellung der Linien zu Säulen und umgekehrt, im Geh- und Laufschrift. Barren: Schwingen mit Grätschen beim Rückschwung und Aufsitze vor der Hand.
33. St. An zwei Stangen Kletterschluss, Uebungen im Streckhang mit Kletterschluss. Aufklettern.
Hochsprung.
34. St. Am Stemmbalken Kehraufsitze und Kehrsprung aus dem Stand und mit Anlauf. — Springen auf den Liegebaum mit Unterstützung durch die Obenstehenden, dann Kampfübungen auf demselben Geräthe.
35. St. Am Reck Bauchaufschwung; dann schwingen und hangeln. Freiübungen. Thema: Standdrehen.

36. St. An verschiedenen Griffflächen der wagerechten Leiter hangeln mit Schwung.

Spiel: Dreischlag.

37. St. —

38. St. Barren: Ausschwingen aus dem Stand und Sitz vor der Hand ohne und mit Drehungen.

Ringvorübungen: Auslage, Griffassen.

39. St. Stabrückziehen und Ausfall.

Hochweitsprung über zwei Schnüre.

40. St. An zwei Stangen Uebungen im Streckhang mit Kletterschluss. Schliesslich Aufklettern.

Schwebeschritt.

41. St. Barren: Ausschwingen aus Sitz und Stütz vor der Hand, ohne und mit Drehungen.

Hinkampf.

42. St. Tauklettern.

Umbildung der Linie zur Säule durch Winkelzüge und umgekehrt.

43. St. Stabgriffe. Stabwinden und -übersteigen.

Dauergang mit Stabbelastung. — Fussball.

44. St. Freiübungen. Thema: Armkreisen und Standdrehen. Hochsprung.

45. St. Am Stemmbalken Aufsitze und Uebersprünge in Kehre und Wende.

Wettgehen der Reihen.

46. St. Am Reck: Kniehang, Knieaufschwünge, Kniewelle. Reckunterschwünge.

47. St. Barren: Ausschwünge hinter der Hand aus Sitz und Stütz, ohne und mit Drehungen.

Stützn an Ort und von Ort.

48. St. Stabfällen und Stabstossen mit Auslage und Ausfall. Steigen über den Stab.

49. St. —

50. Stunde. Reck: Knie- und Bauchaufschwünge.

Spiel: Dreischlag.

51. St. Barren: Ausschwingen vor und hinter der Hand aus dem Streckstütz, ohne und mit Drehungen.

Am 60 cm hoch gestellten Schwebebaum: Aufstehen, gehen und steigen über Hindernisse (Stäbe).

52. St. An der wagerechten Leiter Hang an einem Arm. Drehhängeln. — Hochsprung.

53. St. Dauerlauf (im Freien); im Turnsaal Dauergehen. Grenz- (oder Mal-) ball.

54. St. Wanderklettern im Stangenwald.

Umbildung der Säule zur Linie und umgekehrt. Schwebeschritt.

55. St. Barren: Aufsitze und Ausschwünge vor und hinter den Händen aus Sitz und Stütz. Freiübungen. Thema: Hupfdurch die Seitgrätsche zur Grundstellung.

56. St. Unterarmhang am Reck und schwingen in demselben. Reckunterschwünge.

57. St. Hochweitsprung.

Auf dem Stemmbalken Liegestütz.

58. St. Schräge Leiter: Hang und Hängeln an Holm und Sprosse. Durchschlüpfen zwischen zwei Sprossen. — Tiefsprung.

59. St. Am Barren: Unterarmstütz und Schwingen im Unterarmstütz.

An demselben Geräth: Einspreizen.

60. St. Stabgriffe. Stabfällen, -hochheben und -rückziehen mit Auslage und Ausfall. — Spiel: Dreischlag.

61. St. —

62. St. Im Freien Dauerlauf (9 Minuten lang, nach je 3 Minuten unterbrochen durch Dauergehen). Im Turnsaal Spreizsprung ohne Schnur. — Taukampf oder Zieh- und Schiebekämpfe (ohne Geräth).

63. St. An der wagerechten Leiter: Hangeln mit Schwung und Innengriffen an den Holmen. — Hochsprung.
64. St. Bei Stabbelastung: Verbindung von Umbildung der Säule zur Linie durch Winkelzüge, von Schwenkungen, Vorwärts- und Rückwärtsgehen zu einem Reigen.
65. St. Der Reigen der letzten Stunde.
Dauerschnellgehen.
66. St. Barren: Schwingen und Ausschwingen im Unterarmstütz. Fussball.
67. St. Am Reck: Schwingen und Aufschwünge im Unterarmhang. — Reigen der Stunde 64.
68. St. Am 70 cm hoch gestellten Stemmbalken: Kehr- und Wendeaufsitze mit gleichartigen Uebersprüngen.
Auf den Liegebaum Springen mit gegenseitiger Unterstützung. Schwebekampf.
69. St. An der wagerechten Leiter Drehhangeln.
Schwebeschritt und Hüpfübungen.
70. St. Hochsprung (das Klassenziel soll nun erreicht sein).
Vorübungen zum Ringen.
71. St. Weitsprung (Klassenziel).
Grenz- (Mal-) ball oder Hölzerkampf.
72. St. Aufklettern an einer und dann an zwei Stangen in verschiedenen bisher geübten Formen. — Tiefsprung (Klassenziel).
73. St. —
74. St. Barren: Stützn im Streckstütz. Aus dem Unterarmstütz wechselseitig in den Streckstütz und umgekehrt.
(Im Freien) Wettlaufen; (im Saal) Freiübungen, Ausgangsstellung. Stand auf einem Bein.
75. St. An den wagerechten Leitern Drehhangeln.
Tiefsprung (oder Fussball).

76. St. Hochweitsprung.

Zieh- und Schiebekämpfe.

77. St. Reck-Aufschwünge.

Spiel: Dreischlag.

78. St. (Im Freien) Dauerlauf (wie in Stunde 62), im Turnsaal Wetthüpfen. Hierauf: Stabüberheben bis zur Tiefwaghalte rücklings in Verbindung mit Auslage und Ausfall.

79. St. Reck-Aufschwünge und Kniewelle.

Im Freien Wettlauf, im Saale Schwebekämpfe auf dem Boden und auf dem Liegebaum.

80. St. Barren: Aus dem Unterarmstütz wechselarmig zum Streckstütz und umgekehrt.

Spiel: Dreischlag.

VII. Klasse der Volksschule.

Die Ordnungsübungen des vergangenen Jahres werden nach den dort befolgten Prinzipien fortgesetzt und erweitert: sie haben die Aufgabe, die rasche Auf- und Umstellung des Ordnungskörpers zu vermitteln, und ziehen desshalb in diesem Jahre auch die Reihenkörpergefüge in ihren Kreis. Ihre Ausführung erfolgt im Lauf- wie im Gehschritt und regelmässig unter Stabbelastung. Ein besonderes Augenmerk ist insbesondere auch darauf zu richten, dass der Ordnungskörper bei seinem Marsche und den auf demselben ausgeführten Umbildungen rasch und ungehindert von der Stelle kommt. Die Körperhaltung der Schüler — hier wie in allen anderen Turnübungen — kann der Aufmerksamkeit des Lehrers nicht dringend genug an's Herz gelegt werden.

Unter den Freiübungen, die heuer auftreten, sind es vorzüglich diejenigen, welche einen schönen, ausdauernden und weittragenden Schritt bilden helfen; nachdem im vergangenen Jahre der Schwebeschritt geübt worden ist, muss heuer der „Schwebeschwungschritt“ wie der „Straffschritt“ häufig auf den Unterrichtsplan gesetzt werden. Anfänglich werden diese Uebungen bei Fassungen der Arme, später aber ohne Bindungen der Reihen ausgeführt. Von den anderen Freiübungen empfehlen sich für diese Klasse besonders beid- und einbeiniges Kniebeugen, Ausfall und Auslage, Rumpfbeuge und energisches Rumpfschwingen und die anstrengenderen verschiedenartigen Uebungen im Hüpfen.

Dauergänge und Dauerläufe (10 Minuten lang), wie Wettgehen und Wettlaufen müssen ihres hohen Werthes wegen auch in diesem Jahre fleissig geübt werden.

Wenn die Schüler vier Jahre fleissig und regelmässig geturnt haben, so ist von der VII. Klasse ein Hochsprung von 0,8 m, ein Weitsprung von 2,25 m, ein regelrechter Tiefsprung von 2 m und ein Hochweitsprung von 0,5 m Höhe bei einer Weite von 1,25 m zu fordern. Das Uebungs- und Wettspringen wird häufig auch mit Stabbelastung ausgeführt.

Die Stabübungen werden in gleicher Ausdehnung wie bisher getrieben. Das Stabheben, -schwingen, -übersteigen, -winden, -fällen, -stossen, -rückziehen wird zu acht- und sechzehnzeitigen Uebungen ausgebaut und auch mit Beinthätigkeiten oder zusagenden Ordnungsübungen aus früheren Klassen verbunden. Wo die Möglichkeit hiezu gegeben ist, muss der Weit- und Zielwurf gleichfalls Berücksichtigung finden.

An den Hanggeräthen soll heuer der Beugehang als die Ausgangshaltung für verschiedene Uebungen verwendet werden können.

Am reichhochgestellten Reck werden Uebergehen aus dem Streckhang in den Beugehang, Liegehänge im Knie, Knie- und Bauchaufschwünge (letztere auch aus dem Beugehang) und Bauchwelle geübt. — Auch Sturzhänge und Durchzüge beider Beine im Sturzhang sind anzuordnen.

Das Reck, anfänglich hüfthoch gestellt, tritt in dieser Klasse auch mehrfach als Springgeräth auf, und die Kehr- und Wendesprünge, welche im vorigen Jahre am Stemm-balken geübt wurden, werden nun auch in gesteigerter Höhe hier ausgeführt; der Flankensprung wird noch dazu genommen.

An einer Stange wie an zwei Stangen wird das Hangeln im Streck- und Beugehang, als hauptsächlichste Aufgabe der Klasse an diesen Geräthen, geübt und die Fertigkeit und Ausdauer der Schüler im Klettern auf verschiedene Art zu erhöhen gesucht. Das Wanderklettern ist so zu steigern, dass die Schüler wenigstens 24 Stangen umklettern können.

Am Tau werden die vorigjährigen Kletterübungen fortgesetzt und dazu noch der Wechsel von Streck- und Beugehang und das Hangeln im Beugehang fleissig geübt. Auch Sturzhänge am Doppeltau können nun vorgenommen werden.

Die Uebungen an der wagerechten Leiter haben jetzt häufig den Beugehang als ihre Ausgangshaltung; das Hangzucken im Beuge- wie Streckhang vermehrt die Aufgaben dieser Klasse.

Die Uebungen an den Stemmgeräthen bereiten allmählig und vorsichtig den Beigestütz vor; derselbe soll jedoch als freier Stütz von der Klasse nicht gefordert werden. Zunächst werden am Barren weitere Verbindungen zwischen Unterarm- und Streckstützübungen gesucht, dann wird das Streckstützhüpfen (auch im Wechsel mit Stützn oder in Verbindung mit Schwingen), endlich auch Armbeugen und Armstrecken im Liegestütz auf dem Barren geübt. Ausserdem mögen noch einzelne leichtere Voltigirübungen und das Ein- und Ausspringen am Ende der Holme verlangt werden. Mit dieser Gruppe schliessen dann für heuer die Barrenübungen ab.

Der Stemm balken dient, da ihn jetzt der Barren für die meisten Uebungen der Arme verdrängt hat, hauptsächlich nur mehr als Schwebe- und als Springgeräth. Die Gehfläche des „Schwebebaumes“ soll vom Boden etwa 70 cm entfernt sein. Auf dem Schwebebaum ist vorzüglich

wieder das rasche und sichere Aufsteigen, das Aufstehen aus dem Reitsitz, der regelrechte Niedersprung, ausserdem das Knien, dann das Gehen mit tiefem Kniebeugen und mit Bogenspreizen zu üben. — Die Sprünge in der Wende und Kehre, zu denen nun noch die Hocke kommt, können auch über den etwas höher gestellten Stemmbalken ausgeführt werden.

Der Bock, wenigstens 1 m hoch gestellt, muss seiner Länge wie Breite nach im Grätschsprung regelrecht übersprungen werden können.

Die Ringvorübungen wie die Widerstandsbewegungen, welche in der sechsten Klasse begonnen wurden, werden heuer fortgesetzt.

Ausser den Kampfspielen, welche auch in dieser Klasse ihren Werth nicht verloren haben, mögen noch einige Ballspiele, wie Grenz-, Fuss- und Thurmball, dann im Freien Schwarzer Mann, Bärenschlag (auch „Bärenschlapp“), Barr, Jagd, Kettensprengen, oder im Saal Dreischlag, Schlaglauf und Diebschlagen getrieben werden.

Unterrichtsplan für die VII. Volksschulklasse.

1. S t u n d e. Aufstellung der Schüler. Umbildung der Aufstellung zu Linien und dann zu Säulen (oder Liniengefügen und Säulengefügen).

Freiübungen: Hieb und Ausfall.

2. S t. Aufstellungen wie in der ersten Stunde.

Barren: Schwingen im Streckstütz mit verschiedenen Beiordnungen.

3. S t. Am Reck: Knieachsel- und Knieaufschwung.

Hochsprung, das Klassenziel des vergangenen Schuljahres.

4. S t. Am hüfthoch gestellten Stemmbalken Aufsitze in der Wende und Kehre. Schwebebaum: Aufstehen aus dem Reitsitz. Drehungen im Stand. Niedersprung.

5. S t. Stabgriffe. Reihungen im Umzug, ausgeführt erst im Geh-, dann im Laufschrift, unter Stabbelastung.

Stabfällen und Stabstossen in Verbindung mit Auslage und Ausfall.

6. S t. Am Barren: Aufsitze und Ausschwingen vor der Hand.

Weitsprung, das Klassenziel des letzten Schuljahres.

7. S t. An zwei Stangen Auf- und Wanderklettern.

Fussball.

8. S t. Stemmbalken: Aufsitze und Uebersprünge in Kehre und Wende.

Hinkampf.

9. S t. Tauklettern. Streckhang und Uebungen in demselben.

Schwebeschritt.

10. St u n d e. Barren: Aufsitze und Ausschwingen hinter der Hand.

Hochsprung.

11. St. Am Reck: Knieachsel- und Knieaufschwünge. Kniewelle rückwärts.

Freiübungen. Thema: Rumpfkreisen.

12. St. Stabgriffe. Bei Stabbelastung Schwenken der Reihen und des Reihenkörpers im Gehen.

Stabüberschwingen.

13. St. —

14. St. Armkreisen in Seitgrätschstellung.

Barren: Verbindungen von Aufsitzen und Ausschwingen vor und hinter der Hand.

15. St. Am Reck: Kniewelle rückwärts. Ziehklimmen.

Hochsprung.

16. St. Ringvorübungen (Griffassen).

An einer und an zwei Stangen: Aus dem Streckhang in den Beugehang. Hangeln an Ort im Beugehang.

17. St. Barren: Im Streckstütz Stützein.

Hochweitsprung.

18. St. Tauklettern in verschiedenen Kletterschlüssen der Beine.

Gehen im Schwebeschritt.

19. St. Stemmbalken: Vorübungen zur Hocke, dann Hocksprung.

Zieh- und Schiebekämpfe.

20. St. Am Reck: Knie- und Bauchwelle. Aus dem Streckhang in den Beugehang.

Schnellgehen bei Stabbelastung.

21. St. Barren. Streckstützhüpfen an und von Ort.

Fussball.

22. St u n d e. An der wagerechten Leiter: Aus dem Streckhang in den Beugehang. Hangeln mit Schwung.

Schwebeschwungsschritt.

23. St. Am Stemmbalken: Sprünge, wobei ein Bein hockt, das andre gespreizt wird („Wolfsprung“). Vorübungen hiezu.

Auf dem Schwebebaum: Gehen mit tiefer Kniebeuge.

24. St. Bei Stabbelastung: Gegenzüge der Rotten und Reihen. Stabwinden.

25. St. —

26. St. An der wagerechten Leiter: Drehhangeln. Aus dem Streckhang in den Beugehang.

Hochsprung.

27. St. Barren: Streckstützhüpfen, auch mit Schwung. Schwebeschwungsschritt.

28. St. Stabwinden und Stabüberschwingen.

Uebungen im Stütz am Stab.

29. St. Am Stemmbalken: „Wolfsprünge“ rechts und links.

Auf dem Schwebebaum: Gehen mit tiefer Kniebeuge.

30. St. An zwei Stangen: Beugehang. Uebungen in demselben. Versuche im Beugehang aufwärts zu hangeln.

Freiübungen. Thema: Standdrehen.

31. St. Umbildung des Reihenkörpers durch Reihungen im Laufschrift während des Umzugs (bei Stabbelastung).

Stabübersteigen und -überheben.

32. St. Barren: Unterarmstütz, Schwingen und Ausschwingen. Tau, Schweb- oder Ziehkämpfe.

33. St. An der wagerechten Leiter: Hangzucken im Seit- wie Querstreckhang an und von Ort, Griff auf einem und auf beiden Holmen.

Hochweitsprung (über zwei Schnüre).

34. St u n d e. Schnellgehen und Wettgehen.

Ueber den Stemmbalken: Wolf- und Hocksprünge.

35. St. Tauklettern in verschiedenen Griff- und Kletter-
schlussarten.

Freiübungen. Thema: Kniebeuge auf einem Bein.

36. St. Barren: Uebungen im Unterarmstütz.

Bei Stabbelastung: Schwebeschwungschritt.

37. St. —

38. St. Am Reck: Aus dem Streckhang in den Beugehang.
Bauchwelle, auch nach Aufschwung ohne Zwischen-
schwung.

Weitsprung.

39. St. Barren: Verbindungen von Unterarmstütz- mit Streck-
stützübungen. — Spiel: Dreischlag.

40. St. Stabübungen: Ueberheben und Ausfall.

Bei Stabbelastung: Schwebeschwungschritt.

41. St. Am Reck: Wechsel von Streck- und Beugehang.
Bauchwelle, auch nach Aufschwung ohne Zwischen-
schwung.

Hinkampf.

42. St. Stemmbalken: Hocksprung mit Drehungen.

Auf dem Schwebebaum: Gehen mit Bogenspreizen
und tiefer Kniebeuge.

43. St. An der wagerechten Leiter (Griff auf einem und
auf beiden Holmen): Wechsel von Streck- und
Beugehang. Hangzucken an und von Ort.

Hochsprung.

44. St. Stabbelastung. Umbildung des Reihenkörpers im
Umzug durch Schwenken.

Tauklettern.

45. St. Am Ende der Barrenholme: Einbeiniges Einspreizen
zum Sitz vor der Hand, zum Stand und Stütz.

Unter Stabbelastung: Schwebeschwungschritt.

46. St u n d e. Am Reck: Versuche des Bauchaufschwunges aus dem Beugehang. Bauchwelle.

Freiübungen. Thema: Standdrehen.

47. St. Auf dem Stemmbalken: Liegestütze. Vorausgehen: Sprünge in den Liegestütz.

Auf dem kniehoch gestellten Schwebebaum: Schwebekämpfe.

48. St. Am Ende der Barrenholme: Einbeiniges Einspreizen zum Sitz vor der Hand, zum Stand, Stütz und zum Sitz auf dem anderen Holm. — Schnellgehen und Wettgehen.

49. St. —

50. St. In widergleichen Ausführungen: Stabfällen und Stabstossen, in Verbindung mit Auslage und Ausfall, Rück- und Vorschritten.

Weitsprung unter Stabbelastung.

51. St. An zwei Stangen: Beugehang, Uebungen im Beugehang. Aufhängeln.

Freiübungen von Zweien (wie Stütz auf dem Knie des Andern, durch den Stütz auf den Schultern des Zweiten, Rumpfbeugen mit Unterstützung des Gegners u. s. w.).

52. St. Die Anfänge des Straffschrittes.

Barren: Einspreizen bis zum Ausschwingen über den anderen Holm.

53. St. Reck: Wechsel von Streck- und Beugehang. Uebungen im Beugehang, Aufschwung aus dem Beugehang.

Hinkämpfe.

54. St. Unter Stabbelastung: Umbildung des Reihenkörpers durch Winkelzüge.

Barren: Stützn und Stützhüpfen ohne und mit Schwung.

55. St u n d e. An der wagerechten Leiter: Hangeln im Beugehang.

An der schrägen Leiter: Aufsteigen. Durchschlüpfen zwischen den Sprossen.

56. St. Barren: Stützn und Stützhüpfen mit Schwung. Hochsprung.

57. St. Am Reck: Ziehklimmen und Aufschwung aus dem Beugehang. Unterschwünge über eine Schnur.

58. St. Stemmbalken: Wolf- und Hocksprünge, auch mit Drehungen und weiteren Verbindungen.

Laufen auf dem Liegebaum, auch Gehen Zweier mit gegenseitigem Fassen und Ausweichen.

59. St. Stabübersteigen. Stabüberheben.

Unter Stabbelastung: Umbildung des Reihenkörpers durch Schwenkungen und Winkelzüge während des Umzugs.

60. St. Am Barren: Sturzhänge und Aufsitze aus dem Sturzhang.

Straffschritt.

61. St. —

62. St. An einer und an zwei Stangen Aufhangeln.

Hochweitsprung (über zwei Schnüre).

63. St. Dauer- und Schnellgehen (im Freien Dauerlaufen, nach je 5 Minuten wieder unterbrochen durch Gehen).

Auf dem Barren: Liegestütz.

64. St. Am Tau: Hangeln. Dann Aufklettern in verschiedenen Formen.

Tiefsprung.

65. St. Auf dem Barren: Liegestütz und Beugestützübungen.

Hochsprung, Probe, ob das Klassenziel erreicht ist.

66. St. Am Reck: Aufschwung aus dem Beugehang.

Reckunterschwünge über eine vorgestellte Schnur.

67. St u n d e. Am Barren: Einspreizen. Schwingen im Streckstütz (jeder Schüler wenigstens acht Schwünge hin und her über die Holmhöhe).

Straffschritt.

68. St. Unter Stabbelastung: Umbildung des Reihenkörpers durch Reihungen, Schwenkungen und Windungen.

Im Freien Stabwerfen (Weit- oder Zielwurf); im Saal Stabübersteigen und -überheben.

69. St. An zwei Stangen Wanderklettern (24 Stangen).

Tiefsprung.

70. St. Am Stemmbalken: Kehr-, Wende-, Wolf- und Hocksprünge.

Auf dem kniehochgestellten Schwebebaum: Gehen Zweier mit Ausweichen.

71. St. Weitsprung. Probe, ob das Klassenziel erreicht ist.

Am Tau: Aufhängeln und Aufklettern.

72. St. Hochweitsprung. Probe, ob das Klassenziel erreicht ist.

Auf dem Barren: Beugestützübungen im Liegestütz.

73. St. —

74. St. Am Reck: Bauchaufschwung aus dem Hang. Bauchwelle.

Im Freien Wettlauf der Reihen, im Saal Fussball.

75. St. An zwei Stangen Wett- und Wanderklettern.

Tiefsprung.

76. St. Am Barren: Zählung, wie oft sich jeder Schüler aus dem Liegebeugestütz zum Liegestreckstütz hebt.

Straffschritt.

77. St. Zählung, wie oft sich jeder Schüler am Reck aus dem Streck- in den Beugehang zieht.

Grenz- oder Fussball.

78. St. Im Freien Wettlauf, im Saal Schnellgang.

Barren: wenn nöthig Fortsetzung von Stunde 76,
sonst Sturzhänge, Ueberrollen u. dgl.

79. St u n d e. Am Reck: wenn nöthig Fortsetzung von Stunde 77,
ausserdem Bauchaufschwünge aus dem Beugehang,
Bauchwelle aus dem Aufschwung.

Dreischlag.

80. St. Unter Stabbelastung: Schwebeschritt, Schwebe-
schwungschritt und Straffschritt.

Grenzball.

B. Mädchenturnen.

Das Turnen in den beiden untersten Volksschulklassen.

Die Gesichtspunkte, welche bei den gleichen Klassen der Knabenschule angeführt wurden, haben auch hier ihre Berechtigung und Geltung; auch in den untersten Klassen der Mädchenschule muss der Turnunterricht in Zusammenhang mit dem übrigen Schulunterricht gebracht werden, auch hier muss er die nothwendigsten Begriffe der Zeit und des Raumes erklären und ihre Entwicklung fördern und erleichtern, und auch hier muss er anfänglich den Charakter eines heiteren, nutzbringenden Spieles und erst allmählig, doch keineswegs allzu zögernd, den eines streng gehaltenen Unterrichts zeigen.

Von den bei dem Knabenturnen angeführten Uebungen dieser Klassen können sämtliche auch von den Mädchen getrieben werden, mit Ausnahme der Zwangstellungen, der tiefen Knie- und der Rumpfbeuge rückwärts. Andererseits aber kommen dem Mädchenturnen Hüpfübungen und Ballspiele zu, die ungleich häufiger und umfassender als im Knabenturnen angeordnet werden: sie bilden den hauptsächlichsten Unterrichtsstoff für die zweite Klasse.

III. Klasse der siebenklassigen Mädchenschule.

Die Mädchenschule beginnt den regelmässigen Turnunterricht zur Zeit meistens gleichfalls in der dritten Klasse (von unten gezählt). Nach dem Vorschlag neuerer Pädagogen, die um andere Schulzweige ihre Verdienste haben mögen, vom Turnen, seinem Segen und seinen Forderungen aber ein höchst zweifelhaftes Verständniss an den Tag legen, reicht es hin, wenn die Mädchen der dritten und vierten Klasse in der Woche eine Stunde Turnunterricht erhalten. Wer aber je einmal einen solchen Turnunterricht — eine Stunde in der Woche — gegeben hat, kennt die Unfruchtbarkeit desselben, die fast an Erfolglosigkeit grenzt; er weiss, wie die Kinder von einer Stunde zur anderen die Begriffe, die Befehle, die Uebungen vergessen, auf denen weiter gebaut, die weiter entwickelt werden sollen. Das ist keine Unterrichts-, sondern eine blosser Uebungsstunde. Eine schulgerechte Turnstunde aber muss beides sein. Unter Umständen ist es ungleich gerathener, auf das Turnen solcher Klassen ganz zu verzichten, als einen (vielleicht noch dazu ungeübten) Lehrer oder eine dergleichen Lehrerin zur Ertheilung eines einstündigen Turnunterrichts in der Woche zu verurtheilen. Die Abhilfe wird, vorzüglich in Städten mit intelligenten Schul- und Gemeindebehörden, in der Regel schneller geschaffen, wenn gar kein Turnunterricht, als wenn ein unzureichender ertheilt wird.

Es ist also, abgesehen von einer Reihe noch ungleich wichtigerer Gründe, schon im Interesse des Unterrichtserfolges eine durchaus unabweisbare Forderung, dass auch

in diesen Klassen wenigstens zwei Turnstunden ertheilt werden, und von diesem Gesichtspunkt gehen die folgenden Unterrichtspläne aus.

In der dritten Klasse der Volksmädchenschule gilt es zunächst die einfachen Elementarfreiübungen zu üben, einerseits um die Kinder mit den turnschickigen Bewegungsmöglichkeiten ihres Körpers bekannt zu machen, andererseits um ihre Kraft auf die leichteste und sicherste Weise zu wecken und zu steigern.

Die Körperhaltung in und ausser der Schulbank, im Sitzen, Stehen wie Gehen, ist mit der grössten Sorgfalt zu überwachen, und kein Gehen, Stehen und Sitzen darf geduldet werden, das regelwidrig, daher unschön und gesundheitsschädlich wäre. Schon in dieser Klasse muss das Gefühl für die Schönheit und Wohlanständigkeit einer Bewegung und Stellung geweckt und auf alle Art gefördert werden. Was gegen dasselbe verstösst, hat hier wie in allen anderen Klassen unbedingt zu unterbleiben.

Die Uebungen, welche die Leichtigkeit und Anmuth der Bewegung, die Entwicklung der Brust und der Lunge, die Kräftigung der Rückgratmuskeln fördern, sind jenen bei weitem vorzuziehen, welche auf grössere Kraftleistungen der Arme und Beine ausgehen. Daher werden leichte Geh- und Hüpfübungen, wie der Nachstellgang, das Nachstell- (Galopp-) hüpfen, das Schottischgehen und Hüpfübungen auf einem und auf beiden Beinen, fleissig getrieben.

Die Gehübungen sind (wie das gewöhnlich geschieht) im Mädchenturnen keineswegs gering zu achten; auch für das weibliche Geschlecht wird ein schöner, gleichmässiger, rascher Schritt seinen Werth haben, abgesehen von dem gesundheitlichen Erfolg, den ein rascheres und andauernderes Gehen in sich schliesst.

Von den Ordnungsübungen, die für das Mädchenturnen an sich nicht den gleichen hohen Werth wie im Knabenturnen haben, sind für diese Klasse die Viertels- und halben Drehungen und die Reihungen in Paaren als Aufgabe zu stellen. Wenn hier weniger gefordert wird, so müssen die Uebungen desto sauberer und genauer ausgeführt werden. Schon diese Reihungen können schliesslich in einen Reigen zusammengestellt werden.

Der Sprung ist gleichfalls in dieser Klasse in Angriff zu nehmen. Vor allem mag der regelrechte Niedersprung (mit ganz leichter Kniebeuge) der Aufmerksamkeit des Lehrers (der Lehrerin) empfohlen sein. Anfänglich wird der Sprung aus dem Stand über Striche, die mit Kreide auf dem Boden gezogen sind, dann erst über die Schnur ausgeführt. Um den Anstand nicht verletzt zu sehen und um nicht Beschwerden über mangelnde Wohlanständigkeit des Turnens hervorzurufen, verzichten wir dort, wo die Mädchen nicht in eigenen Turnkleidern erscheinen, auf einen Sprung, der das Mass von 20 cm übersteigt.

Das Lange Schwungseil gilt in dieser Klasse als ein hervorragend verwerthbares Geräth und muss insbesondere auch auf die Kurzseilübungen vorbereiten. Das Steigen über das ruhig gehaltene Seil, wie das Durchlaufen unter dem im Kreis geschwungenen Seil aus dem Stand ausser dem Schwungbereich desselben in den verschiedensten Formen bildet den Hauptinhalt der zu stellenden Aufgaben.

Von den Ballübungen sind jene auszuwählen, welche in einfachen Formen Auge und Hand bilden, also das Werfen und Fangen mit zwei Händen, dann Untergriffs mit einer Hand — im Stand und im Gehen an Ort —, ferner die gleichartigen Prallballübungen.

Die Stabübungen (der Stab aus Holz!) haben auch für diese Klasse ihren hohen Werth. Stabheben und Stabschwingen sind die hauptsächlichsten darunter. Ausserdem müssen die Mädchen lernen den Stab in Ordnung zu holen, ihn zu Boden zu legen, ihn zurückzubringen.

Von den Hanggeräthen benützt diese Klasse nur die wagerechte Leiter und das Kletterstangenpaar. An der ersteren wird allmählig ein regelrechter Streckhang gelernt, an dem letzteren werden im Hangstand bei leichtem Armwippen eine Reihe von Hüpfübungen und dann Uebungen im Liegehangstand ausgeführt.

An Spielen empfiehlt sich für diese Klasse: Katz und Maus (bei grossen Klassen in zwei Kreisen mit zwei Katzen und zwei Mäusen). Was thust du in meinem Garten? Komm mit! — Ausserdem der Wanderball, der Königsball und der Wettball.

Unterrichtsplan für die dritte Mädchenklasse.

1. S t u n d e. Aufstellung der Klasse in einer oder in mehreren Stirnreihen. Kurze Erklärung und Einübung des Befehls. Händeklatschen, Fussklappen, die Hände fassen, Vor- und Rücktrittstellungen. Auflösung und Wiederherstellung der Ordnung.
2. St. Aufstellung in Stirnreihen. Auflösung und Wiederherstellung der Ordnung. Fussklappen. Händeklatschen, die Hände fassen, Vor- und Rücktrittstellungen, die Arme heben und senken. — Viertelsdrehungen rechts und links in zwei Zeiten.
3. St. Aufstellung in Stirnreihen. Viertelsdrehungen in zwei Zeiten. Bildung von Flankenreihen. Auflösung und Neuherstellung der Flankenreihe. Der Begriff „Decken“.
Gehen im Umzug (Antreten beachten!), Haltmachen. — Die Arme seitheben. Seittrittstellung. Die Arme auf die Schultern der Vordnerinnen.
4. St. Wechsel zwischen Aufstellung in Stirn- und in Flankenreihen.
Umzüge (gleichzeitiges und regelrechtes Antreten aller Mädchen!), Haltmachen. Die Arme heben. Viertelsdrehungen in zwei Zeiten. Gehen an Ort. Die Hände fassen. Die Hände verschränkt fassen.
5. St. Bildung eines Stirnkreises. Die Hände verschränkt fassen. Die Arme heben. Die Hände auf die Hüften. Vor- und Rücktrittstellungen im Wechsel

mit Armheben oder mit Stellen der Hände auf die Hüften oder mit Vierteldrehungen rechts und links in zwei Zeiten.

6. St u n d e. Aufstellung in Flankenreihen. Die Hände auf die Schultern der Vordnerinnen. Seittrittstellungen. Seitschritte. Die Arme seit- und hochheben. Halbe Drehungen in vier Zeiten.
7. St. Aufstellung in Stirn- und Wiederaufstellung in Flankenreihen. Seitschritte. Armheben. Gehen an Ort. Gehen von Ort (Antreten!). Umzug. Haltmachen. Gegenzug. Halbe Drehung in vier Zeiten. Nachstellgang.
8. St. Nachstellgang rechts und links vorwärts. Viertels- und halbe Drehungen. Armschwingen. — Katz und Maus.
9. St. Gehen an Ort. Betonung des ersten von vier Schritten. Auch im Umzug (mit Armhebhalten). Gehen in der Schlängellinie. Auch mit Handdrehen der hochgehobenen Arme. Viertels- und halbe Drehungen im Wechsel. — Nachstellgang rückwärts.
10. St. Gehen an Ort mit Betonung des ersten von vier, dann von zwei Schritten. Dasselbe auch im Umzug. — Bildung von Stirn- und von Flankenreihen. Hoch- und Seitstossen der Arme. Auch im Wechsel mit Gehschritten.
11. St. Die Bälle holen. Wurf und Fang des Balles mit zwei Händen (im Stand). Auch im Wechsel mit Viertels- und halben Drehungen.
Herstellung von Stirnkreisen. Wanderball. — Die Bälle zurückbringen.
12. St. Nachstellgang vor- und rückwärts wechselt mit Gehschritten an Ort und von Ort in rhythmischen Formen. — Unterarmschnellen.

Langes Schwungseil: Steigen über das ruhig gehaltene Seil.

13. Stunde. —

14. St. Rumpfbeuge vorwärts. Zehenstand. Wechsel beider Uebungen. Umzüge von Paaren. Seitgehen nach aussen und innen. Gegenzug der Einzelnen nach aussen und nach innen. — Katz und Maus.

15. St. Hüpfen auf zwei Beinen und auf einem Bein. Armheben und Unterarmschnellen. — Umzüge und Gegenzüge, ohne und mit Betonungen des ersten von zwei oder vier Schritten.

16. St. Ballholen. Im Stehen Ballwerfen und -fangen, Untergriffs, mit zwei Händen. Wettwerfen in gleicher Weise, erst in der ganzen Klasse, dann in Reihen. Den Ball zurückbringen. Nachstellgang vor-, seit- und rückwärts.

17. St. Kreuztrittstellungen, auch in Wechsel gebracht mit Vor- und Rücktrittstellungen und dann mit Armheben. — Uebung des Abzählens nach 1 und 2. — Rottenwogen.

18. St. Abzählen nach 1 und 2. Rottenwogen. — Kleine Kniebeuge, dann im Wechsel mit Armschwingen.

19. St. Umzüge mit Betonung des ersten von vier oder zwei Schritten; dieselbe Uebung auch an Ort, und dann im Wechsel mit der ersteren.

Rumpfbeugen seitwärts. — Auch in Wechsel gebracht mit der Gehübung. — Katz und Maus.

20. St. Bildung von Paaren. Fassungen der Hände. Umzüge der Paare. Gegenzüge getheilter Ordnung (nach aussen und innen, immer nur bis zur Bildung von Paaren).

An dem Stangenpaar: Hüpfübungen mit leichtem Armwippen.

21. St u n d e. Stabholen. Stabtragen. Stabheben. Stabzurückbringen. Katz und Maus.
22. St. Herstellung von Stirn- und Flankenkreisen. Gehen in diesen Kreisen. — Armschwingen. — Schritte mit Betonungen, im $\frac{4}{4}$ und $\frac{2}{4}$ Takt.
23. St. Reihungen in Paaren (mit Viertelskreisungen).
Am Stangenpaar: Hüpfübungen mit leichtem Armwippen, die Griffe scheitelhoch.
24. St. Ballholen. Ballwurf und -fang mit der rechten und dann mit der linken Hand, Untergriffs. — Langseil: Laufen zu Zweien und zu Vieren aus dem Stand im Seil.
25. St. —
26. St. Unterarmseitschnellen im Wechsel mit Kniebeuge und mit Schritten an Ort. Uebung des Abzählens nach 1 und 2. — Reihungen zu Zweien in Viertelskreisungen.
27. St. Umzüge mit Betonung des ersten von vier oder von zwei Schritten. Auch im Wechsel des Gehschrittes mit Nachstellgang vor-, rück- und seitwärts. — Armstossen.
28. St. Kreuztrittstellung. — Kreuztrittstellungen wechseln mit Gehschritten an Ort, oder auch mit Nachstellgang. — Armheben im Wechsel mit Armstossen. — Reihungen in Paaren mit Viertelskreisungen.
29. St. Am Stangenpaar: Liegehangstand.
Reihungen in Paaren mit halben und ganzen Kreisungen.
30. St. Springen aus dem Stand über Striche. (Besondere Beachtung des Niedersprungs). — Reihungen in Paaren wechseln mit Armstossen.

31. S t u n d e. Reihungen in Paaren. — Ballübungen. Wurf und Fang, erst mit der rechten, dann mit der linken Hand. — Wettwerfen.
32. S t. Stabholen. Stabheben. Auch im Wechsel mit Geh- und Nachstellschritten. — Widergleiche Gegenzüge bis zur Bildung von Doppelpaaren.
33. S t. Armheben bei verschränkt gefassten Händen. Auch im Wechsel mit Geh- und Nachstellschritten. — Katz und Maus.
34. S t. Nachstellhüpfen (= Galopp hüpfen). Unterarmseitschnellen im Wechsel mit Rottenwogen.
Langseil: Laufen aus dem Stand im Seil.
35. S t. Am Stangenpaar: Liegehangstand.
Reihungen in Paaren; auch im Wechsel mit Gehschritten vor- und rückwärts.
36. S t. Unterarmkreisen im Wechsel mit Vor-, Rück- oder Kreuztrittstellungen. — Widergleiche Gegenzüge bis zur Bildung der Achterlinie.
37. S t. —
38. S t. An dem Stangenpaar: Liegehangstand.
Langseil: Laufen zu Zweien und Vieren, in verschiedenen Anordnungen — aus dem Stand im Seil.
39. S t. Galopp hüpfen. Schluss hupf. — Wechsel von Galopp hüpfen und Gehschritten. — Schliesslich auch in Kreisaufstellungen.
40. S t. Ballwerfen und -fangen mit beiden Händen, dann mit der rechten und mit der linken Hand, Untergriffs, — im Schritt an Ort.
Königsball in mehreren Kreisen.
41. S t. Reihungen in Paaren. — An der wagerechten Leiter: Streckhang (mit besonderer Beachtung des Niedersprunges).

42. St u n d e. Langseil: Hüpfen der Einzelnen im Seil (bis zu zehn Hüpfen). — Aufstellung zu Paaren. Drehungen nach innen und aussen. Die Gasse. Armstossen.

43. St. Nachstellgang wechselt mit Galopp hüpfen. Aufstellung zur Gasse. Reihungen in Paaren in dieser Aufstellung.

An dem Stangenpaar: Liegehangstand.

44. St. Bildung einer Säule von Stirnpaaren durch Nebenreihen der Zweiten neben die Ersten in einer Flankenlinie. — Was thust du in meinem Garten?

45. St. Stabholen. Stabstossen. Den Stab zu Boden legen und wieder holen. — Sprung über Striche.

46. St. Aufstellung zum Kreuz. Seitgehen in Verbindung gebracht mit Unterarmseitschnellen (Beachtung des nöthigen Raumes!). — Auflösung der Aufstellung zur Säule. — Schottischgehen.

47. St. Schottischgehen. — An der wagerechten Leiter: Streckhang, Rumpf- und Beinthätigkeiten in demselben.

48. St. Reihungen in Paaren, ausgeführt auch mit Schottischgehen. Aufstellung zum Kreuz und zum Stern. — Seitgehen und Armseitstossen.

49. St. —

50. St. Langseil: Hüpfen im Seil (bis zu zwölf Hüpfen). — Kreisaufstellungen. Unterarmkreisen in Verbindung gebracht mit Armheben.

51. St. Zusammenfassung der Reihungen in Paaren zu einem Reigen. — An dem Stangenpaar: Hüpfen mit leichtem Armwippen, die Hände greifen etwas über die Scheitelhöhe.

52. St. Reigen. — „Was thust du in meinem Garten?“

53. St u n d e. Reigen. — Stabholen. Den Stab zu Boden legen und ihn wieder holen. Stabheben.
54. St. Reigen. — An der wagerechten Leiter: Streckhang. Uebungen des Rumpfes und der Beine in demselben.
55. St. Springen über Striche. — Athemübungen oder Ballwettwerfen.
56. St. Schnellgehen (1½ Minuten lang). Aufstellung zur Gasse. — In widergleichen Ausführungen Armstossen im Wechsel mit Schottischgehen an Ort. — Katz und Maus.
57. St. Reigen der Stunde 51. — Langseil: Hüpfen im Seil bis zu 20 Hüpfen.
58. St. Schottischgehen im Wechsel mit Gehschritt, dann mit Nachstellgang oder mit Galopp hüpfen. — Aufstellung zu Kreisen, zur Gasse, zum Kreuz, zum Stern, in möglichst schneller Ausführung. Im Stand die Arme aufwärts stossen.
59. St. Räder rechts und links. — Wettball in zwei Reihen.
60. St. An dem Stangenpaar: Liegehangstand. — Räder rechts und links im Wechsel mit Vor- und Rückwärtsgehen. Das Rad wird auch mit Schottischgehen ausgeführt.
61. St. —
62. St. Widergleiche Gegenzüge bis zur Bildung von Achterlinien. — Im Stand: Nebenreihungen in Paaren nach aussen und innen. Auch mit Schottischgehen.
— „Was thust du in meinem Garten?“
63. St. Langseil: Hüpfübungen aus dem Stand im Seil. Ausserdem Laufen aus dem Stand im Seil in verschiedenen Anordnungen. — Stabholen. Stabüberheben.

64. Stund e. Dauerschnellgang ($1\frac{1}{2}$ Minuten lang). — An der wagerechten Leiter: Streckhang mit Beiordnung von Rumpf- und Beinthatigkeiten.
65. St. Springen über die Schnur (15 cm hoch). — Unterarmschnellen und Armschwingen in Verbindung gebracht; auch im Wechsel mit Schottischgehen.
66. St. Reigen der Stunde 51. — Armrundhochheben. — „Komm mit!“
67. St. Armrundhochheben, auch in Verbindung gebracht mit den bisher geübten Schrittarten. — Langseil: Hüpfübungen der Einzelnen und zu Zweien aus dem Stand im Seil.
68. St. Reihungen in Paaren, in den verschiedenen bisher geübten Aufstellungen (wie Stirnreihe, Flankenreihe, Kreisreihe, Gasse, Kreuz, Stern) — immer wieder unterbrochen durch Schottischgehen und durch Armheben.
69. St. Wettgehen der Reihen. — Rumpfbeuge vor- und seitwärts. Schottischgehen. — „Komm mit!“
70. St. Springen über die Schnur (15 cm hoch) mit Drehungen um die Längenachse als Beiordnung.
An dem Stangenpaar: Liegehangstand.
71. St. Schottischgehen mit leichten Veränderungen. — Wettball.
72. St. Dauerlauf (1 Minute lang). — Stabheben und Stabüberheben.
Hüpfen über den am Boden liegenden Stab.
73. St. —
74. St. Reigen von Stunde 51. — An der wagerechten Leiter: Streckhang, mit beigeordneten Rumpf- und Beinthatigkeiten.
75. St. Dauerlauf ($1\frac{1}{2}$ Minuten lang). Armseitschwingen im Wechsel mit Schottischgehen. — „Komm mit!“

76. St u n d e. Widergleiche Gegenzüge (bis zur allmäligen Herstellung der Achterlinien), auch in Wechsel gebracht mit Reihungen in Paaren, Rädern etc.). — Ballwettwerfen der Reihen.
 77. St. Dauerlauf ($1\frac{1}{2}$ Minuten lang). — An dem Stangenpaar: Liegehangstand. — Langseil: Wiederholung der Uebungen aus dem Stand im Seil.
 78. St. An der wagerechten Leiter: Streckhang mit Beordnung von Rumpf- und Beinthätigkeiten. — Katz und Maus.
 79. St. Reigen von Stunde 51. „Komm mit!“
 80. St. Schnellgehen der Reihen. — Ballwerfen in den bisher erlernten Formen. — Ballwettwurf.
-

IV. Klasse der siebenklassigen Mädchenschule.

Nachdem im vergangenen Schuljahr die elementaren Freiübungen kennen gelernt und eingeübt wurden, werden heuer meistens Kombinationen angeordnet. Hiebei merke man sich, dass die Schwierigkeit der Ausführung solcher Kombinationen in erster Reihe nicht durch die Menge der Zeiten bedingt ist; sie werden schnell begriffen, wenn sie einen übersichtlichen Aufbau und kräftige und deshalb leicht fassliche Unterschiede der einzelnen zu einer Gesamttübung zusammengezogenen Uebungen zeigen. Dass in der Regel in Bezug auf die Zeitezahl eine mässige Ziffer nicht überschritten werden darf, braucht wohl nicht weiter erörtert zu werden.

Die Geh- und Hüpfübungen werden, nachdem die Uebungen der dritten Schulklasse das rhythmische Gefühl geweckt haben, heuer durch das Gehen im Dreivierteltakt, den Dreitritt, das Schottischhüpfen, Wechselhüpfen, Gehen mit Niederhüpfen, den Hopsergang vermehrt und die genannten Uebungen auch mit anderen rhythmisch gleichartigen in solcher Weise verbunden, dass sie den Schülerinnen zum vollen Eigenthum werden. Nur dann erst wird ihre Ausführung trotz ihrer verhältnissmässigen Anstrengung das Gepräge der Anmuth an sich tragen. — Die gewollten Verbindungen und Wechsel werden dem Gebiet der Frei- und Ordnungsübungen entnommen.

Andauernde Geh-, Lauf- und Hüpfübungen sind — allerdings mit Mass, Auswahl und Vorsicht — gleichfalls zu treiben.

Die Ordnungsübungen des vorigen Jahres erweitern sich durch die Reihungen in Viererreihen, durch das Schwenken um eine Aeussere, den Schwenksterne und durch neue Formen der widergleichen Um- und Gegenzüge.

Die Mädchen müssen sich heuer so viele Geschicklichkeit aneignen, dass sie den Ball bis fünfzigmal mit den beiden Händen und auch mit einer Hand, Untergriffs, werfen und fangen können, ohne ihn fallen zu lassen. In der Turnstunde, welche natürlich diese nothwendige häufige Uebung nicht geben kann, wird von Zeit zu Zeit eine Probe angesetzt, welche erweisen soll, ob sich die Kinder zu Hause fleissig üben. Die weiteren Aufgaben, welche den Mädchen dieser Klasse mit ihrem Ball gestellt werden, beziehen sich zunächst auf die Uebungen im Gehen von Ort, im Hüpfen an Ort, in beigeordneten Gliederthätigkeiten, welche zwischen Wurf und Fang eingeschaltet oder zugleich mit dem Wurf oder Fang ausgeführt werden, z. B. Ballwerfen mit Hüpfen an Ort, nach dem Wurf vor oder hinter dem Körper Händeklatschen, werfen mit Viertelsdrehungen um die Längsachse, Ballwerfen im Gehen vor-, rück- und seitwärts, dasselbe im Hupf an Ort.

Der Holzstab wird zu den gleichen Uebungen wie im vorigen Schuljahr verwendet. Diese werden durch längere Dauer wie durch Beiordnung von Frei- und Ordnungsübungen erschwert, so dass auch sie für die höhere Klasse gesteigerte Aufgaben stellen.

Die Uebungen im Langen Schwungseil werden heuer durchgehends aus dem Stand ausser dem Schwungbereich des Seiles ausgeführt, und so werden in erster Reihe das Durchlaufen der Einzelnen wie ganzer Reihen

mit dem dritten, zweiten oder ersten Schwunge, dann das Hüpfen im Seile und Auslaufen, das Einlaufen und das Hüpfen im Seile, dann das Einlaufen, Hüpfen und Auslaufen und ähnliche schwierigere Aufgaben geübt. Vor allem aber müssen die Mädchen zeigen, dass sie nicht mehr „seilscheu“ sind und dass sie in völlig regelrechter Körperhaltung unter dem Seile hindurch laufen und hüpfen können.

Das Kurze Schwungseil, das nur in seinen ersten, leichteren Uebungen eine schulgemässe, d. i. gemeinsame Verwerthung zuzulassen pflegt, tritt heuer in die Zahl der zu benützenden Geräthe. Es wird in der Weise behandelt, dass von Zeit zu Zeit Uebungen mit ihm angesetzt, dann die gestellten Aufgaben gezeigt, korrigirt und dann wieder neue Aufgaben gegeben werden, welche die Kinder zu Hause zu lösen und in einer der Stunden, wo das Kurzseil auf dem Unterrichtsplane steht, vorzuführen haben. Da das Kurze Schwungseil meist erst im Frühjahr wieder hervorgeholt wird und nur wenige Kinder im Hause den nöthigen Raum zu diesen Uebungen haben, so empfiehlt es sich, den Kurzseilübungen insbesondere im Sommer Rechnung zu tragen. Der Lehrer darf zufrieden sein, wenn er es in der vierten Klasse so weit gebracht hat, dass sämtliche Schülerinnen mit gleichem Schwung und gleichem Tritt den Nachstelllaufschrift an und von Ort ausführen können. Ein Theil der Schülerinnen wird allerdings viel weiter kommen; für die geschickteren empfiehlt sich zur Uebung ausser dem Nachstelllaufen: Laufen an Ort, auch mit allmähligem Drehen um die Längsachse, Sprunglauf in der Weise, dass mit je einem Schwung des Seiles ein Sprunglaufschrift ausgeführt wird dann Hüpfen auf beiden Füßen an Ort, dasselbe auch mit Drehen um die Längsachse.

Am Liegebaum wird das Aufsteigen und der Seitstand, dann das Seitgehen geübt; im Seitstand wird eine Anzahl von Arm-, Bein- und Rumpfhätigkeiten angeordnet, so dass die Mädchen in diesem Jahre volle Sicherheit im Seitstande auf dem Schwebegeräthe erhalten.

Am Stemmbalken (Barren) werden von dieser Klasse nur Uebungen im Liegestützstand ausgeführt.

An der wagerechten Leiter müssen die Schülerinnen bis zum Schluss des Jahres wenigstens ein regelrechtes Hangeln im Seithang an einem Holme, an dem Stangenpaar einen Streckhang, der wenigstens zehn Sekunden ausgehalten wird, lernen.

Der Rundlauf tritt zum ersten Male auf. Hier sollen die Mädchen mit der Art des Eintretens und des Weggehens, mit Abstand und Gleichtritt bekannt gemacht werden, daran reihen sich Laufschrift und Sprunglauf, Galopp hüpfen (seit- und vorwärts), Wechsel- und Schottisch hüpfen vorwärts. Bilden die Mädchen einen Flankenring, so wird für heuer nur die eine Griffweise (eine Hand greift vorlings auf eine höhere Sprosse als die andere) beibehalten. — Uebungen im Liegehangstand (bei gebeugten Armen) vervollständigen den Uebungsstoff.

Unter den Spielen sind die Ballspiele des vergangenen Jahres, dann Tau-, Hink- und andere Schwebekämpfe (auf dem Boden) zu üben, ausserdem noch die Laufspiele des vorigen Jahres; als neues Spiel mag „die Rechte fangen“ („Hasch — hasch!“) — in grösseren Klassen in mehreren Säulen — Aufnahme finden.

Unterrichtsplan für die vierte Mädchenklasse.

1. St u n d e. Aufstellung und Umstellung der Ordnung.
Verschiedene Umzüge im Gehschritt und mit Betonungen des ersten von vier oder zwei Schritten.
2. St. Aufstellung und Umstellung. Nachstellgang. Umbildung der Linie zur zweirottigen Säule. Fassungen der Hände.
Armheben. Drehungen u. d. L. A.
3. St. Langes Schwungseil: Uebungen aus dem Stand im Seile. Ballwerfen mit beiden Händen und dann mit einer Hand im Schritt an Ort.
4. St. Reihungen in Paaren. — Am Stangenpaar: Hüpfübungen mit leichtem Armwippen.
5. St. An der wagerechten Leiter: Streckhang. — Katz und Maus.
Mittheilung, dass in der nächsten Stunde das Kurzseil mitzubringen sei.
6. St. Kurzes Schwungseil: Vorübungen. Schwung. Steigen über das geschwungene Seil. Als Aufgabe ist zu üben: Nachstelllaufschrift. — Sprung über Striche.
7. St. Rundlauf: Gehen in gleichem Schritt und Tritt und Abstand. — Reihungen in Paaren.
8. St. Auf den Liegebaum steigen in verschiedenen Anordnungen. — Von ihm niederspringen. — Am Stemmbalken: Liegestützstand vorlings.

9. St. u n d e. Galopp hüpfen. Schottischgehen. — Unterarmseitschnellen.
10. St. Reihungen in Viererreihen mit Viertelskreisungen. — Ballwerfen als Wettübung.
11. St. Wechselhüpfen. Verbindungen. — Am Stangenpaar: Liegehangstand.
12. St. Wechsel- und Schottischhüpfen. — Stabheben, auch in Verbindung gebracht mit bisher erlernten Hüpfübungen.
13. St. —
14. St. Reihungen in der Viererreihe mit Viertels- und halben Kreisungen; auch im Wechsel mit Gehen im Kreuz. — Rumpfbeugen.
15. St. Sprung über Striche. — An der wagerechten Leiter: Streckhang.
Mittheilung, dass in die nächste Turnstunde das Kurzseil mitzubringen ist.
16. St. Reihungen in der Viererreihe mit Viertels- und halben Kreisungen. — Kurzseilübungen: Nachstelllaufschrift. Vorzeigen einiger anderer schwierigerer Uebungen durch Mädchen, die sich darin geübt haben. — Aufgabe: Sprunglauf.
17. St. Ballwerfen mit beiden Händen und dann mit einer Hand, im Schritt von Ort, auch in Umzügen u. dgl. — Schottischhüpfen in verschiedenen Verbindungen.
18. St. Wagerechte Leiter: Hangeln mit Obergriff an einem Holme, an Ort. Spannhang. — „Komm mit!“
19. St. Reihungen in der Viererreihe. — Stabstossen.
20. St. Hüpfen auf beiden Beinen und auf einem Beine, im Wechsel mit Armrundhochheben und Unterarmseitschnellen. — Rundlauf: Uebungen im Liegehangstand.

21. St u n d e. Schottischhüpfen in verschiedenartigen Verbindungen. — Ballwettwerfen.
22. St. Liegebaum: Aufsteigen, Niederspringen, Standwechsel, Uebungen im Seitstand. — Stemmbalken (Barren): Uebungen im Liegestützstand vorlings.
23. St. Widergleiche Um- und Gegenzüge, auch in Verbindung gebracht mit Reihungen in Paaren und in Viererreihen. — An dem Stangenpaar: Streckhang.
24. St. Schottischhüpfen in verschiedenartigen Verbindungen. — Armkreisen. — Das Lied für den demnächst zu erlernenden Reigen wird geschrieben oder gelernt.
25. St. —
26. St. Reihungen, verbunden zu einem Reigen. — Rundlauf: Gehen vor- und rückwärts im Gleichtritt und in gleichem Abstand.
27. St. Reigen. — An der wagerechten Leiter: Hangeln mit Obergriff an einem Holme, an und von Ort.
28. St. Reigen. — Stabstossen und Stabheben.
29. St. Langseil: Durchlaufen aus dem Stand ausser dem Seile. — „Was thust du in meinem Garten?“
30. St. Liegebaum: die bisherigen Uebungen, dazu Seitgehen. — Stemmbalken (Barren): Uebungen im Liegestützstand seitlings.
31. St. Armkreisen. — Rundlauf: Geh- und Laufschrift vor- und rückwärts. (Gleicher Abstand!)
32. St. Reigen der Stunde 26. — Widergleiche Umzüge. Armheben und Armkreisen in verschiedenen Aufstellungen.
33. St. Schottischzwirbeln. — Ballwerfen mit einer Hand im Gehen von Ort.

34. Stund e. Schottischzwirbeln in Verbindung gebracht mit bisher gelernten Ordnungsübungen. — An der schrägen Leiter: An verschiedenen Griefflächen Streckhang und Hangeln an Ort.
35. St. Reigen der Stunde 26. — An dem Stangenpaar: Streckhang.
36. St. Stabüberheben. — Katz und Maus.
37. St. —
38. St. Springen über die Schnur (20 cm hoch gestellt). — Rundlauf. Gehschritt vor-, rück- und seitwärts. Galopp hüpfen seitwärts.
39. St. Langseil: Durchlaufen Mehrerer aus dem Stand ausser dem Schwungbereich des Seils mit dem dritten und zweiten Schwunge. — An der wagerechten Leiter: Aus dem Seithang an einem Holme Hangeln von Ort mit Obergriff.
40. St. Reigen der Stunde 26. — Ballwerfen im Umzug, auch in der Weise, dass Wurf und Fang mit Schritt- oder Hüpfübungen wechselt.
41. St. Liegebaum: Seitgehen, auch mit Beiordnung von Armhaltungen und Beinthatigkeiten. — Hinkampf.
42. St. Aufstellung der Schülerinnen in Säulen von Stirnpaaren. Neben-, vor- und hinterreihen der Einzelnen in den Paaren nach innen und aussen. — Stabschwingen.
43. St. Langseil: Durchlaufen der Einzelnen oder Mehrerer aus dem Stand ausser dem Seil mit dem zweiten oder ersten Schwunge. — An der wagerechten Leiter: Hangeln im Seithang an einem Holme.
44. St. Stemmbalken (Barren): Uebungen im Liegestützstand vor-, seit- und rücklings. — „Die Rechte fangen“ (in mehreren Säulen).

45. St u n d e. Reihungen der Stunde 42. — Rundlauf: Laufschrift vorwärts. Spreizlauf.
46. St. Schnellgehen der Reihen. — Die Arme seitschwingen und Unterarmseitschnellen, in Verbindung gebracht mit Schottischhüpfen und mit Schottischzwirbeln.
47. St. Langseil: Aus dem Stand im Seil Hüpfen und Auslaufen. — An der wagerechten Leiter: Aus dem Seitstreckhang Hangeln von Ort (Schwung).
48. St. Schottischzwirbeln. — Stabheben und Stabüberheben in verschiedenen Aufstellungen.
49. St. —
50. St. An der wagerechten Leiter: Hangeln aus dem Seitstreckhang; auch mit Schwung. — „Die Rechte fangen.“
51. St. Schnellgehen der Reihen. Schottischgehen und Schottischhüpfen auch im Umzug. — Verschiedene Aufstellungen; in ihnen Rumpf- und Armschwingen.
52. St. An dem Stangenpaar: Streckhang. — Reihungen in der Viererreihe und im Paare.
53. St. Langseil: Einlaufen, Hüpfen und Auslaufen. — Am Stemmbalken (Barren): Liegestützstand.
54. St. Reihungen in Paaren und in der Viererreihe. — An der wagerechten Leiter: Streckhang. Schwung. Seithangeln mit Schwung.
55. St. Reigen. Thema: Reihungen in Paaren und in der Viererreihe. — Ballwettwerfen.
56. St. Reigen. — Rundlauf: Laufschrift. Spreizlauf.
57. St. Reigen. — Stabheben und Stabüberheben, auch in Verbindung gebracht mit Schottischhüpfen und Schottischzwirbeln.
58. St. Langseil: Einlaufen, Hüpfen und Auslaufen. — „Komm mit!“

59. Stunde. Sprung über die Schnur, 25 cm hoch gestellt. — Armheben und Armstossen in verschiedenen Aufstellungen und widergleichen Anordnungen.
60. St. Reigen von Stunde 55 und 26. — Ballwettwerfen (bis auf fünfzig Würfe).
61. St. —
62. St. Viertelsschwenkungen der Viererreihe bei verschränkt gefassten Händen. — An der wagerechten Leiter: Seithangeln ohne und mit Schwung. (Für die nächste Stunde ist das Kurze Schwungseil mitzubringen!)
63. St. Dreitritt. — Kurzseil: Allgemeine Uebung. Laufen mit Nachstellen. — Aufgabe: vor- und rückwärts Laufen.
64. St. Schwenkungen der Viererreihe. Dreitritt. — Stabüberheben.
65. St. Langes Schwungseil: Einlaufen aus dem Stand ausser dem Seil und andauerndes Hüpfen im Seil (bis 25mal), auch mit bestimmten Armhaltungen verbunden. — Am Stangenpaar: Streckhang (10 Sekunden lang).
66. St. Schwenkungen der Viererreihe. — Dreitritt. — An der wagerechten Leiter: Seithangeln ohne und mit Schwung.
67. St. Kurzseil: Laufen mit Nachstellen. (Neue Aufgabe: Seitwärtslaufen). — Katz und Maus.
68. St. Schwenkungen der Viererreihen. — Dreitritzwirbeln. — Ballwettwerfen der Reihen.
69. St. Rundlauf: Laufschrift, Spreizlauf und Galopp hüpfen vor- und seitwärts. — Dreitritzwirbeln.
70. St. Dauerlauf (zwei Minuten lang). — An der wagerechten Leiter: Seithangeln an den Sprossen ohne und mit Schwung. „Die Rechte fangen.“

71. Stunde. Rumpfdrehen. — Kurzes Schwungseil: Seitlaufen. (Neue Aufgabe: Hüpfen auf beiden Beinen, ein Hupf kommt auf einen Schwung).
72. St. Sprung über die Schnur (25 cm hoch). — An dem Stangenpaar: Streckhang (10 Sekunden lang).
73. St. —
74. St. Rundlauf: Laufschrift, Spreizlauf, Galopp hüpfen vor- und seitwärts. — Schwenkungen, zusammengefasst zu einem Reigen.
75. St. Reigen. — Kurzseil: Hüpfen mit beiden Beinen. (Neue Aufgabe: Hüpfen mit allmählichem Drehen).
76. St. Reigen. — Wagerechte Leiter: Seithangeln am Holm und dann an den Sprossen ohne und mit Schwung.
77. St. Reigen. — Langes Schwungseil: Einlaufen, Hüpfen und Auslaufen.
78. St. Reigen der Stunden 26 und 74. — „Die Rechte fangen.“
79. St. Reigen der Stunden 26 und 74. — Kurzseil: Hüpfen mit allmählichem Drehen.
80. St. Reigen der Stunden 26 und 74. — Rundlauf: Galopp-, Wechsel- und Schottisch hüpfen.

V. Klasse der siebenklassigen Mädchenschule.

Die Freiübungen fügen sich heuer zu kunstvolleren Verbindungen zusammen. Eine Regel dafür aufzustellen, aus wie vielen Zeiten sich eine Gesamtübung aufbauen soll, ist unthunlich, weil es auch in dieser Klasse wieder wesentlich darauf ankommt, wie sich die einzelnen Uebungen, welche zu einem Gesamtbild zusammengezogen werden, von einander abheben und in welchen Formen und Rhythmen sie auf einander folgen. Es sei nur bemerkt, dass heuer insbesondere auch auf die gleichzeitige Ausführung von leichteren Uebungen der Arme und der Beine ein Hauptgewicht zu legen sei.

Den bisherigen Geh- und Hüpfübungen fügen wir heuer das Doppelschottischhüpfen, den Wiegeschritt, das Schritt-, Kreuz- und Wiegezwirbeln und den Wiegehupf bei, und dadurch erweitert sich naturgemäss das Gebiet der Kombinationen in ausserordentlichem Masse. Diese Uebungen, vorzüglich das Galopp- und Schottischhüpfen und der Wiegeschritt, erhalten ferner auch mehrfache Verwendung bei der Ausführung von Ordnungsübungen und der sich aus ihnen zusammensetzenden Reigen.

Die Schwenkungen der Viererreihe werden heuer auch um die Mitte ausgeführt; ausserdem müssen die Mädchen das Schlängeln in schwierigeren Formen und die Viertelswindungen (Winkelzüge) kennen lernen. Vorzugsweise aus diesen Uebungen setzen sich die Reigen dieses Schuljahres zusammen.

Das Abzählen der Schülerinnen im Takte des Schrittes an Ort muss völlig sicher stehen.

Der Sprung hat seine unleugbare Bedeutung auch für das Mädchenturnen; leider kann er aber in Folge der Kleidung, welche die meisten Schülerinnen tragen, nicht bedeutend gesteigert werden. Der Lehrer muss sich mit einem ganz mässigen Hochsprung (von etwa 25 cm), der aber um so schöner ausgeführt werden soll, in dieser Klasse begnügen.

Die Ballübungen verbinden sich heuer vielfach mit Geh- und Hüpf-, sowie mit Ordnungsübungen und können gleichfalls in Reigen Verwerthung finden. Die Hand der Kinder wird jetzt die nöthige Geschicklichkeit gewonnen haben, die bisher erlernten Uebungen mit Unter- und mit Obergriff sicher auszuführen. Im Uebrigen wird diejenige Unterrichtsform beibehalten, durch welche die Schülerinnen zu häuslicher Beschäftigung und Uebung mit ihrem Ball aufgemuntert werden. Um die Fleissigen für ihren Eifer zu belohnen und zu neuer Uebung anzuregen, werden von Zeit zu Zeit solche Geschicklichkeitsproben vorgenommen, und die Mädchen, welche sich zu Hause im Ballwerfen geübt haben, dürfen da ihre neuerlernten Uebungen zeigen.

Besitzt die Schule Eisenstäbe, die nicht über 1½ klgm wiegen (schwerere sind für diese Mädchenklasse aus verschiedenen Gründen nicht zu empfehlen), so können dieselben heuer den Mädchen in die Hand gegeben werden. Denn letztere lieben es gleichfalls, ihre zunehmende Kraft entsprechender bethätigen zu können, als diess in der Regel mit Holzstäben geschieht.

Naturnothwendiger Weise wird sich dann die Auswahl der Uebungen gegenüber dem Vorjahre nicht viel ändern, indem die Anstrengung schon durch die schwerere

Belastung eine bedeutende Steigerung erfährt. Das Stabheben und Ueberheben werden wieder die Uebungen sein, aus denen die Mädchen den meisten Gewinn ziehen.

Sind nur Holzstäbe zur Verfügung, so kann heuer der Unterrichtsstoff auch durch eine Anzahl von solchen gemeinschaftlichen Uebungen vermehrt werden, welche im Kreise auszuführen sind und bei denen jedes Mädchen das Ende von zwei Stäben in den Händen hält. — Auch Uebungen, von zwei Mädchen an zwei Stäben oder von drei Mädchen an drei Stäben ausgeführt, werden den Schülerinnen Nutzen und Freude schaffen.

Die Uebungen im Langen Schwungseil bleiben heuer durchgehends die gleichen wie im vergangenen Jahre; diese bedürfen nämlich häufiger Uebung, wenn sie einer ganzen Klasse zum Eigenthum werden sollen. Sie können übrigens durch länger dauerndes Hüpfen im Seil, durch Beiordnung von Lauf- und Hüpfübungen oder von Armthätigkeiten auch noch bedeutend gesteigert werden.

Das Kurze Schwungseil wird in der gleichen Anordnung benützt wie in der vierten Klasse: zuweilen mögen Proben über die Fortschritte, welche die Klasse in diesen Uebungen macht, angestellt werden. Viele Mädchen werden sich finden, welche sich vor-, seit- und rückwärts im Nachstelllauf und im Sprunglauf zu bewegen verstehen, auch Galopp-, Wechsel- und Schottischhüpfen im Kurzen Schwungseil wird ihnen bald geläufig werden. Aber der Lehrer darf mit der Leistungsfähigkeit der Klasse zufrieden sein, welcher als eine Gesamtleistung den gleichmässigen Hupf mit beiden Beinen bei gleichmässigem Seilschwung erzielt.

Auf dem Liegebaum müssen sich heuer die Mädchen völlig sicher fühlen, sie müssen seit- und vorwärts gehen und sich im Stehen wie Gehen drehen können.

Eine Anzahl von Freiübungen, die den Muth und die Geschicklichkeit, sich im Gleichgewicht zu erhalten, fördern, wird sich gleichfalls zur Ausführung empfehlen. Der Schwebekampf mag zuweilen, nach tüchtiger Turnarbeit, als Belohnung angeordnet werden.

Die Liegestützstandübungen am S t e m m b a l k e n (Barren) werden heuer fortgesetzt. Dazu treten die Uebungen, welche den Seitstreckstütz an dem hüfthohen Geräthe lehren.

Die Hangübungen sind mit grösstem Eifer zu betreiben. An der wagerechten Leiter müssen die Schülerinnen mit und ohne Schwung im Seit-, wie im Querstreckhange, an den verschiedenen Griffflächen, welche die Leiter bietet, hin und her (vor- und rückwärts) hangeln können.

An dem Stangenpaar werden häufige Versuche aufwärts zu hangeln angestellt. Doch die Erlaubniss, von Ort zu hangeln, darf erst dann ertheilt werden, wenn das Hangeln an den Leitern völlig korrekt ausgeführt wird und die Schülerinnen beim Hangeln an Ort an den Stangen gelernt haben, die Beine geschlossen und gestreckt zu halten. Lieber Verzögerung dieser Kraftleistung als die leiseste Verletzung des Schamgefühles! — Der Streckhang an dem Stangenpaar muss bis auf die Zeitdauer von fünfzehn Sekunden gesteigert werden.

Am Rundlauf sollen die Mädchen in diesem Jahre regelrechten Laufschrift (auch mit Bogenspreizen) und Sprunglauf ausführen lernen. Die Uebungen, welche im vergangenen Jahre versucht wurden, werden heuer sicher gestellt und vollständig korrekt und schön ausgeführt.

Auch die Liegehangstandübungen müssen Berücksichtigung finden.

Zu den Spielen des vergangenen Jahres treten heuer noch: Schlaglaufen und Diebschlagen.

Unterrichtsplan für die fünfte Mädchenklasse.

1. St u n d e. Aufstellung und Umstellung derselben. Umzug im Gehschritt, ohne und mit Betonungen, dann im Schottischgehen und im Schottischhüpfen.
2. St. Aufstellungen in verschiedenen Formen. — Die Arme rundhochheben.
3. St. Verbindungen von Schottischhüpfen mit anderen Freiübungen. — An der wagerechten Leiter: Im Seitstreckhang schwingen, dann Hangeln ohne und mit Schwung, Griff auf einen Holm.
4. St. Reihungen in der Viererreihe. — Ballwerfen im Umzug. Fangen erst mit beiden Händen, dann mit einer Hand (Untergriffs).
5. St. Langseil: Einlaufen, dann Auslaufen nach einem Hupf im Seil. — Am Stemmbalken: Liegestützstand.
6. St. Verbindungen von Schottischhüpfen mit anderen Freiübungen. — „Komm mit!“
7. St. Rumpfbeugen und Rumpfdrehen. — An der wagerechten Leiter: Hangeln mit Schwung im Querhang (Griff an die Holme), dann ebenso im Seithang (Griff an die Sprossen).
8. St. Reihungen in der Viererreihe. Verbindungen. — Rundlauf: Geh- und Laufschrift.
9. St. An dem Stangenpaar: Streckhang. Uebungen in demselben. — Sprung über die 20 cm hoch gestellte Schnur.

10. Stund e. Schottischzwirbeln. — Stabholen. Stabheben, auch in Verbindung gebracht mit Schottischhüpfen.
11. St. Freiübungen; Thema: Anknien. — Ballwerfen mit einer Hand, Untergriffs — im Umzug und im Schlängeln. (Mittheilung an die Schülerinnen, dass sie in die nächste Turnstunde das Kurze Schwungseil mitzubringen haben.)
12. St. Schwenkungen der Viererreihe. — Kurzseil. Allgemeine Uebung: Hüpfen an Ort, erst ohne, dann mit Drehungen. Aufgabe: Hüpfen mit Beinkreuzen.
13. St. —
14. St. Doppelschottischhüpfen. — An der wagerechten Leiter: Querstreckhang. Hangeln im Querstreckhang, an verschiedenen Griffflächen.
15. St. Doppelschottischhüpfen in verschiedenen Verbindungen. — Am Stemmbalken, der hüfthoch gestellt ist: In den Streckstütz.
16. St. Schwenkungen der ungeradzahligen (am besten Fünfer-) Reihe um die Mitte. — Rundlauf: Galopp-, Wechsel- und Schottischhüpfen.
17. St. Schwenkungen um die Mitte. — An dem Stangenpaar: Streckhang. Uebungen in demselben.
18. St. Langseil: Ein- und Aushüpfen im Galopp-, Wechsel- und Schottischhüpfen aus dem Stand ausser dem Schwungbereich des Seiles. — Ballwerfen mit einer Hand im Umzug und im Schlängeln.
19. St. Verbindungen und Wechsel von Doppelschottischhüpfen mit leichten Ordnungsübungen. — Stabheben und Stabüberheben.
20. St. Auf dem Liegebaum: Seitwärts- und Vorwärtsgehen. — Freiübungen der Arme im Seitstand auf dem Liegebaum. — Hinkampf.
21. St. Schwenkungen um die Mitte. Schwenkungen um

eine Aeussere. — Rundlauf: Galopp-, Wechsel- und Schottischhüpfen.

22. St. u n d e. Verbindungen von Doppelschottischhüpfen mit anderen Frei- oder mit Ordnungsübungen. — An der wagerechten Leiter: Querstreckhang. Hangeln im Querstreckhang an Ort mit Schwung.
23. St. Langseil: Einlaufen und dann Dauerhüpfen im Seil. — Ziehkampf am Tau.
24. St. Schwenkungen um die Mitte und um eine Aeussere. — An dem Stangenpaar: Streckhang. Uebungen in demselben.
25. St. —
26. St. Doppelschottischzwirbeln. — Stabheben und Stabüberheben. (Lied für die nächste Stunde!)
27. St. Verbindungen des Schwenkens um die Mitte und um eine Aeussere zu einem Reigen. — Schlaglaufen.
28. St. Reigen der letzten Stunde. — An der wagerechten Leiter: Hangeln im Querstreckhang ohne und mit Schwung.
29. St. Doppelschottischzwirbeln. — Am Rundlauf: Liegehangstand.
30. St. Reigen der Stunde 27. — Am Stemmbalken, der hüfthoch gestellt ist: In den Streckstütz.
31. St. Langseil: Einlaufen aus dem Stand ausser dem Seil, mehrmaliges Hüpfen im Seil und Auslaufen.
Ballübungen: Werfen und Fangen mit einer Hand, Obergriffs, im Stehen.
32. St. Wiegeschritt. — Uebungen zweier Mädchen mit zwei Stäben.
33. St. Wiegeschritt. Wiegehüpfen. Verbindungen. — An der wagerechten Leiter: Hangeln im Querstreckhang, ohne und mit Schwung.

34. St. Stunde. Auf dem Liegebaum: Vorwärtsgehen in verschiedenen Anordnungen. — Freiübungen der Arme im Querstand. — Sprung über die 25 cm hoch gestellte Schnur.
35. St. Reigen der Stunde 27. — Rundlauf: Sprunglauf, auch mit Bogenspreizen des äusseren Beines beim ersten von vier, dann von zwei Schritten.
36. St. Armthätigkeiten im Wechsel mit Schrittübungen an Ort, auch in getheilter Ordnung ausgeführt. — Schlaglaufen.
37. St. —
38. St. Beinkreuzen. Kreuzschritte. Kreuzzwirbeln. — An dem Stangenpaare: Streckhang. Versuche zu hangeln.
39. St. Kreuzzwirbeln. — Am Stemmbalken (Barren): Hüpfen in den Seitstreckstütz.
40. St. Aufstellung zum Stern; Sternschwenken; Umbildung des Sterns zur Säule und umgekehrt. — Uebungen zweier Mädchen mit zwei Stäben.
41. St. Wiegezwirbeln. — An der wagerechten Leiter: Hangeln im Querhang mit Schwung.
42. St. Wiegezwirbeln. Verbindungen. — Ballwerfen mit einer Hand, auch mit wechselnder Hand, Obergriffs.
43. St. Stern und Sternschwenken. — Rundlauf: Sprunglauf, auch mit Bogenspreizen beim ersten von vier oder von zwei Schritten.
44. St. Räder und Mühle. — Hinkampf.
45. St. Langseil: Einlaufen, Hüpfen im Seil und Auslaufen. — Freiübungen; Thema: Rumpfbeugen seitwärts.
46. St. Wiegezwirbeln und Wiegehüpfen, in verschiedenen Verbindungen. — Rundlauf: Kreuzhüpfen seit- und vorwärts.

47. St u n d e. Wiegezwirbeln und Wiegehüpfen in verschiedenen Verbindungen. — An dem Stangenpaar: Streckhang. Versuche aufwärts zu hangeln.
48. St. Freiübungen; Thema: Standdrehen. — An der wagerechten Leiter: Hangeln im Querhang mit Schwung.
49. St. —
50. St. Stabübungen. Drei Mädchen turnen gemeinschaftlich mit drei Stäben. — Schlaglaufen.
51. St. Schrittzwirbeln. — Am Rundlauf: Kreuzlaufen und Kreuzhüpfen seit- und vorwärts.
52. St. Schrittzwirbeln. — Am Stemmbalken (Barren): Hüpfen in den Seitstreckstütz.
53. St. An dem Stangenpaar: Hangeln. — Auf dem Liegebaum: Vorwärtsgehen. — Schwebekampf.
54. St. Viertelswindungen der Reihen. — Ballwerfen und -fangen mit zwei Händen und dann mit einer Hand, Obergriffs, auch im Umzug, im Schlängeln.
55. St. Viertelswindungen der Reihen, in Verbindung gebracht mit Schritten an Ort und von Ort. — An der wagerechten Leiter: Hangeln im Seit- und dann im Querhang mit Schwung. — (Mittheilung, dass die Schülerinnen in die nächste Turnstunde ihr Kurzseil mitzubringen haben.)
56. St. Schrittzwirbeln, in verschiedenen Verbindungen. — Kurzseil: Hüpfen an Ort mit Beinkreuzen. (Neue Aufgabe: Wechselhüpfen von Ort.)
57. St. Viertelswindungen der Reihen in Verbindung gebracht mit Drehungen und Schwenkungen. — Rundlauf: Sprunglauf, die untere Hand greift ihre Sprosse hinter dem Körper.
58. St. Sprung über die 25 cm hoch gestellte Schnur. — Taukampf oder Zieh- und Schiebekampf mit den Armen

59. St u n d e. Reigen; Thema: Windungen und Schwenkungen der Reihen. — Schlaglaufen.

60. St. Reigen der letzten Stunde. — An der wagerechten Leiter: Hangeln im Quer- und Seithang mit Schwung.

61. St. —

62. St. Schritzwirbeln. Wiegezwirbeln, Wiegehüpfen. — Rundlauf: Galopp-, Wechsel-, Schottisch- und Kreuzhüpfen. Griff wie in Stunde 57.

63. St. Reigen der Stunde 59. — Diebschlagen.

64. St. Schnellgehen. Auch auf die Dauer von 2 Minuten. — An dem Stangenpaar: Streckhang. Hangeln.

65. St. Schottisch- und Doppelschottischhüpfen, auch in Verbindung gebracht mit Wiegeschritt und Wiegehupf. — Am Stemmbalken (Barren): Hüpfen in den Seitstreckstütz.

66. St. Auf dem Liegebaum: Vor- und Rückwärtsgehen in verschiedenen Formen. — An der wagerechten Leiter: Hangeln im Quer- und Seithang mit Schwung.

67. St. Sprung über die 25 cm hoch gestellte Schnur. — Ballwerfen mit einer Hand und mit beiden Händen, Obergriffs, im Umzug.

68. St. Reigen der Stunde 59. — Am Rundlauf: Sprunglauf, auch mit Bogenspreizen des äusseren Beines. Der Griff wie in der Stunde 57. (Das Kurzseil für die nächste Stunde!)

69. St. Schottisch- und Doppelschottischzwirbeln. — Kurzseil: Wechselhüpfen. (Aufgabe: das Wechselhüpfen und die Sprunglaufschritte sind mit einander in Verbindung zu bringen.)

70. St. Wettgehen der Reihen. — An der wagerechten Leiter: Hangeln im Seit- und im Querhang, ohne

und mit Schwung. (Das Kurzseil für die nächste Stunde!)

71. Stunde. Reigen der Stunde 27. — Kurzseil: Gemeinsames Hüpfen der Klasse. Der Hupf auf beiden Füßen.
72. St. Kreuz- und Wiegezwirbeln. — An dem Stangenpaar: Streckhang. Hangeln.
73. St. —
74. St. Reigen von Stunde 59. — An der wagerechten Leiter: Quer- und Seithang. Hangeln mit Schwung.
75. St. Ballwettwerfen mit zwei Händen und mit einer Hand, Obergriffs. — Am Rundlauf: Wiederholung der in diesem Schuljahr getriebenen Uebungen.
76. St. Schritt- und Wiegezwirbeln. Wiegehüpfen. — Am Stemmbalken (Barren): Seitstreckstütz.
77. St. Auf dem Liegebaum: Seit-, Vor- und Rückwärtsgehen in verschiedenen Anordnungen. — Diebschlagen.
78. St. Reigen der Stunden 27 und 59. — Wettgehen der Reihen. — An der wagerechten Leiter: Quer- und Seithang. Hangeln ohne und mit Schwung.
79. St. Freiübungen; Thema: die Arme rundhochheben. — Diebschlagen.
80. St. An dem Stangenpaar: Hangeln. — Die Reigen der Stunden 27 und 59. — Schlaglaufen.

VI. Klasse der siebenklassigen Mädchenschule.

Den Schülerinnen, welche nun schon seit vier Jahren regelmässigen Turnunterricht erhalten, dürfen und müssen jetzt Aufgaben gestellt werden, die ihrer gesteigerten Leistungsfähigkeit entsprechen und diese zur Bethätigung und Weiterbildung veranlassen.

Bei der Ausführung der Freiübungen gilt es nicht nur die Uebung in allen ihren Theilen regelrecht zu zeigen: die Anmuth, welche unweigerlich zu fordern ist, muss dafür den Beweis liefern, dass die Mädchen der sechsten Klasse ihren Körper beherrschen, für die Schönheit einer Bewegung Gefühl und Verständniss erhalten haben und die Gesetze derselben an sich selbst anzuwenden wissen. Die Arm-, Bein- und Rumpfhätigkeiten werden zu schönen Formen mit einander verbunden und Kombinationen aufgebaut, welche wiederum mit Geh- und Hüpfübungen wie mit Ordnungsübungen in Wechsel oder Verbindung gebracht werden können. — Der Kräftigung der Brust- und Rückenmuskeln, auch durch Freiübungen, ist doppelte Aufmerksamkeit zuzuwenden und schon durch strenge Anordnung und unausgesetzte Beobachtung einer regelrechten Körperhaltung eine gesunde und harmonische Entwicklung aller Organe zu fördern. — Auch auf den anstrengenderen Lauf kann nicht Verzicht geleistet werden.

Die bisherigen Geh- und Hüpfübungen finden bei Kombinationen mit anderen Freiübungen wie bei der Aus-

führung von Ordnungsübungen häufige Verwendung. Neu kommt in dieser Klasse dazu das Schwenkhüpfen mit seinen zahlreichen Veränderungen und Verbindungen.

An neuen Ordnungsübungen mögen der sechsten Mädchenklasse vorbehalten bleiben: das Gegenschlängeln und die Gegenzüge der Rotten und Reihen; sie bilden die Themen für die Reigen, welche durch Zuhilfenahme früher erlernter Frei- und Ordnungsübungen heuer ein ungleich kunstvolleres Gepräge tragen dürfen und sich insbesondere auch durch grössere Kraftanstrengung und erhöhte Anmuth auszeichnen sollen.

Aus Rücksicht auf Anstand und Sittlichkeit darf, wenn nicht allgemein geschlossene Turnbeinkleider getragen werden, der Sprung auch in diesem Jahre nicht höher als bis auf 30 cm gesteigert werden. Dieser ist nur nach einem ganz kurzen Anlauf auszuführen. Die Schönheit des Sprunges in allen seinen Theilen muss für die mangelnde Kraftanstrengung schadlos halten.

Von den Ballübungen wird heuer vorzugsweise der Wurf und Fang von zwei Bällen versucht. Leichtere Ballübungen können auch mit Frei- und Ordnungsübungen in Verbindung gebracht und in die Form von Reigen gekleidet werden.

Die Eisenstabübungen des vergangenen Schuljahres werden heuer fortgesetzt und durch Zuhilfenahme schwierigerer und anstrengenderer Ausgangsstellungen wie auch durch längere Zeitdauer gesteigert.

Die hölzernen Stäbe können sich zwei einander gegenüberstehende Mädchen in verschiedenen Anordnungen zuwerfen.

Von den Uebungen im Langen Schwungseil werden zunächst diejenigen ausgewählt, welche Seitens der Schülerinnen grössere Fertigkeit und Ausdauer zu ihrer

Ausführung beanspruchen. So wird das Einlaufen aus dem Stand ausser dem Schwungbereiche des Seiles wie das andauernde Hüpfen in demselben das Hauptthema für die Langseilübungen dieser Klasse bilden.

Als neue Uebung kommt dazu das Laufen und Hüpfen über das von hinten nach vorne den Füßen entgegengeschwungene Seil. — Geschicktere Mädchen verstehen es bereits, den Ball zu werfen und zu fangen, ohne den Hupf im Seil zu unterbrechen.

Heuer können auch zwei oder drei Mädchen zu gemeinschaftlichen, mit einem einzigen Seile vorzunehmenden Kurzseilübungen zusammentreten. So kann das Einlaufen in das Schwungbereich des Seiles von vorne wie von der Seite, dann ein gemeinschaftliches Hüpfen, wie endlich auch das Auslaufen aus dem Schwungbereich des Seiles geübt werden. — Von den Einzelnen werden die bisher erlernten Uebungen nun auch mit dem Schwunge von vorne kopfüber nach hinten versucht. Die Uebungen, welche mit dem gewöhnlichen Schwunge von hinten kopfüber nach vorne ausgeführt werden, müssen durch Andauer, grössere Sicherheit und anmuthigere Darstellung erschwert werden. Auch Schwünge mit gekreuzten Armen, ferner das Seitschwingen möge den Schülerinnen zu fleissiger häuslicher Uebung empfohlen sein.

Der Liegebaum darf heuer zuweilen schon zum Schwebebaum gemacht und etwa 30 cm hoch vom Boden gestellt werden. Das Gehen und Laufen auf demselben vor- und rückwärts muss sicher und schön ausgeführt werden können.

Wo der Körpergrösse der Schülerinnen angepasste Barren vorhanden sind, mögen diese den Stemmbalken nun verdrängen. Aber noch immer ist der freie Querstütz

im Barren zu vermeiden, so lange nicht der Seitstreckstütz am Stemmbalken von der Klasse ganz regelrecht ausgeführt werden kann. Es ist desshalb ernsthaft zu widerrathen, mit der Benützung des Barrens zum freien Querstütz so zu eilen, wie das gewöhnlich geschieht. Die Uebungen im Seitstreckstütz sind fortzusetzen; ihre Dauer, wie die korrekte Genauigkeit in der Darstellung der einzelnen Uebungen muss den Beweis liefern, dass sich die Schülerinnen die nöthige Kraft und Geschicklichkeit angeeignet haben, welche die richtige und nur so den Körper bildende Ausführung des freien Querstützes im Barren ermöglichen. — Auch in diesem Punkte lieber zu ängstlich als zu sorglos und zu verwegen!

Die Hangübungen treten auch in der sechsten Klasse wieder überwiegend gegen die Stemmübungen auf. Es gilt nun, die Mädchen allmählig so zu kräftigen, dass sie sich aus dem Streckhang in den Beugehang ziehen können. Vorerst werden zu diesem Zwecke noch die Hüpfübungen am Stangenpaar oder Reck mit energischem Armwippen vorzunehmen sein.

An der wagerechten Leiter werden die bisher erlernten Hauptübungen fleissig wiederholt und nach Dauer und Schönheit gesteigert. Als neue Uebungen mögen in diesem Jahre Hangübungen an einem Arme und das Drehhangeln in verschiedenen Formen beigelegt werden.

An dem Stangenpaar werden heuer die Uebungen im Streckhang (Dauer wenigstens 20 Sekunden) fortgesetzt und das Aufhangeln bis zu einer Höhe von drei Meter verlangt. Die dem Unterrichtsplan der fünften Klasse an dieser Stelle beigelegte Bemerkung hat natürlich auch für die sechste, wie für die nächste Klasse ihre Geltung.

Am Rundlauf führen die Mädchen nach kurzer Wiederholung der bisher erlernten Uebungen letztere auch im Hang an einer Hand aus. Als weitere Hauptübung ist dieser Klasse der Flug mit Kreisschwingen der Beine, nach Abstossen mit dem äusseren Fusse, vorzuschreiben.

Zu den bisherigen Spielen fügen wir heuer: Fussball und Dreischlag.

Unterrichtsplan für die sechste Mädchenklasse.

1. St u n d e. Aufstellung der Schülerinnen. — Umzüge im Gehschritt. — Verschiedenartige Aufstellungen, wie Stern, Kreuz, Viereck. — Lösung der Aufstellung und Bildung von Säulen. — Schottischhüpfen. Die Arme rückschwingen.
2. St. Verschiedene Aufstellungen, in möglichst rascher und geordneter Ausführung. — Doppelschottischhüpfen. — Rumpfbeuge.
3. St. Verschiedene Aufstellungen. Schritzwirbeln. — Ballwerfen mit beiden Händen und mit einer Hand, Obergriffs.
4. St. Verschiedene Auf- und Umstellungen. Wiegeschritt. Kreuzzwirbeln. Wiegezwirbeln. Wiegehüpfen. — An der wagerechten Leiter: Hangeln im Seithang mit Schwung.
5. St. Verbindungen der bisher erlernten Schrittformen. Auch im Umzug zu kleinen Reigenschreitungen verwendet. — Armrundhochheben.
6. St. Sprung über Striche. — Stabübungen: Den Stab überheben, auch in Verbindung gebracht mit Reihungen in der Reihe.
7. St. Am Stemmbalken (oder Barren): Seitstreckstütz. — Hinkampf.
8. St. Verbindungen der bisher geübten Schritt- und Hüpfarten. Auch im Umzug zu kleinen Reigenschreitungen verwendet. — Rundlauf: Sprunglauf, auch mit Bogenspreizen.

9. St u n d e. Langseil: Durchlaufen aus dem Stand ausser dem Schwungbereich des Seiles, mit dem zweiten und dann mit dem ersten Schwung. — Schlaglaufen.
10. St. Aufstellung zum Kreise. Schlängeln und Gegenschlängeln im Kreise. — An der wagerechten Leiter: Hangeln im Querhang mit Schwung. (Mittheilung, dass in die nächste Turnstunde das Kurzseil mitzubringen ist.)
11. St. Schlängeln und Gegenschlängeln im Kreise. — Kurzseil: Hüpfen auf beiden Füßen oder auf einem Fuss oder mit gekreuzten Beinen. (Als neue Aufgabe ist zu stellen: Hüpfen mit Durchschlag von vorne kopfüber nach hinten.)
12. St. Freiübungen. Thema: Unterarmschnellen. — Umzüge, Widergleiche Gegenzüge und Reigenschreitungen der 5. und 8. Stunde.
13. St. —
14. St. Widergleiche Umzüge in Verbindung gebracht mit Gegenschlängeln. — Am Rundlauf: Galopp-, Wechsel- und Schottischhüpfen in den bisher geübten Hang- und Griffarten (Flankenring).
15. St. Widergleiche Umzüge mit Gegenschlängeln. — Stabholen. Den Stab überheben. Auch in Verbindung gebracht mit Schottisch- und Doppelschottischzwirbeln.
16. St. Verbindungen der bisher geübten Schritt- und Hüpfarten. — Am Stangenpaar: Streckhang 15 Sekunden lang.
17. St. Sprung über Striche, erst ohne, dann mit Drehungen — Ballwerfen im Umzug mit Untergriff und dann auch mit Obergriff in verschiedenen Anordnungen.

18. S t u n d e. Widergleiche Umzüge mit Gegenschlängeln, stellenweise auch in anderen Schrittformen ausgeführt. — Am Stemmbalken (Barren): Seitstreckstützübungen.
19. S t. Langseil: Stand ausser dem Schwungbereich des Seiles. Einlaufen und Hüpfen im Seil. — An der wagerechten Leiter: Hangeln im Seit- und im Querhang mit Schwung.
20. S t. Freiübungen. Thema: Armschwingen. — Schlaglaufen.
21. S t. Verbindungen der bisher erlernten Schritt- und Hüpfarten. — Hölzer- oder Taukampf.
22. S t. Kette, Räder, Mühle. — Rundlauf: Laufen, Galopp-hüpfen, Kreuzlaufen, Kreuzhüpfen im Stirnring.
23. S t. Den Stab überheben. In Verbindung gebracht mit Standdrehen. — Fussball.
24. S t. Gegenschlängeln im Doppelring. — An der wagerechten Leiter: Hangeln im Seit- und Querhang mit Schwung.
25. S t. —
26. S t. Am Stemmbalken (Barren): Uebungen im Seitstreckstütz. — Ballwerfen. Mit zwei Bällen (jede Hand fängt den von ihr geworfenen Ball). Erst im Stehen, dann im Umzug.
27. S t. Gegenschlängeln im Doppelring. — Rundlauf: Sprunglauf, auch mit Bogenspreizen, dann nach Anlauf zu kurzem Flug im Beugehang.
28. S t. Langseil: Stand ausser dem Schwungbereich des Seiles. Einlaufen, Hüpfen und Auslaufen. — Freiübungen zu Zweien. (Leichte Widerstandsbewegungen).

29. Stunde. Verbindungen der bisher erlernten Schritt- und Hüpfarten. — Freiübungen zu Zweien.
30. St. Gegenschlängeln in Säulenaufstellung. — An der wagerechten Leiter: Hangeln im Seit- und Querhang mit Schwung.
31. St. Sprung über Striche. — Wettsprung. — Stabübungen: Zwei Mädchen mit zwei Stäben.
32. St. Freiübungen. Thema: Rumpfbeuge. — Diebschlagen.
33. St. Gegenschlängeln in der Säulenaufstellung. — Rundlauf: Die Uebungen der Stunde 27.
34. St. Stemmbalken (Barren): Seitstreckstützübungen. — Auf dem Liegebaum: Vor- und Rückwärtsgehen. Laufen an Ort.
35. St. Schwenkhüpfen. — An dem Stangenpaar: Streckhang. Aufhängeln.
36. St. Schwenkhüpfen. — Ballwerfen. Mit zwei Bällen. Jede Hand fängt den von ihr geworfenen Ball. Im Stehen, dann im Umzug.
37. St. —
38. St. Langseil. Stand ausser dem Schwungbereich des Seiles. Einlaufen, Hüpfen und Auslaufen. — Rundlauf: Die Uebungen der Stunde 27.
39. St. Schwenkhüpfen, mit verschiedenen Beiordnungen. — Taukampf oder Hölzerkampf.
40. St. Freiübungen zweier Mädchen. — Reigenschreitungen im $\frac{4}{4}$, dann im $\frac{3}{4}$ Takt. In letzterem wird auch das Schwenkhüpfen verwerthet.
41. St. Sprung über Striche; auch Wettsprung. — Stabübungen: Zwei einander gegenüberstehende Mädchen werfen mit drei Stäben (von links nach rechts). — (Das Lied für die nächste Reigenstunde!)
42. St. Reigen. Thema: Gegenschlängeln. — An der wagerechten Leiter: Hang an einer Hand.

43. Stund e. Reigen der vorigen Stunde. — Stemmbalken (Barren): Seitstreckstützübungen.
44. St. Freiübungen. Thema: Standdrehen und Anknien. — Reigen der Stunde 42.
45. St. Reigen der Stunde 42. — Rundlauf: Nach Anlauf und Abstoss Flug im Kreis.
46. St. Schwenkhüpfen mit verschiedenen Verbindungen. — An dem Stangenpaar: Streckhang. Aufhängeln.
47. St. Schnellgehen der ganzen Klasse. Dann Werfen mit zwei sich im Flug kreuzenden Bällen im Stehen. — Fussball.
48. St. Reigen der Stunde 42. — An der wagerechten Leiter: Uebungen im Hang an einer Hand.
49. St. —
50. St. Langseil: Stand im Schwungbereich des Seiles. Hüpfen mit Wurf und Fang eines Balles. — Stabübungen: Zwei Mädchen, die einander gegenüber stehen, werfen einander drei Stäbe zu (von rechts nach links).
51. St. Aufstellung in Säule. Gegenzüge der Rotten. — Rundlauf: Nach Anlauf und Abstoss Flug im Kreis.
52. St. Sprung über die Schnur 30 cm hoch. — Barren: Hüpfen durch den Querstreckstütz. (Stemmbalken: Seitstreckstütz.)
53. St. Schwenkhüpfen, in verschiedenen Verbindungen. — An der wagerechten Leiter: Drehhängeln im Seit- hang, den Griff auf die Sprossen.
54. St. Dauerlauf und Dauergehen. — Freiübungen zweier Mädchen. (In die nächste Stunde ist das Kurzseil mitzubringen!)
55. St. Kurzseil: Hüpfen mit Durchschlag vorwärts. (Neue Aufgabe. Zwei Mädchen: die Eine schwingt und hüpft, die Andere läuft ein und hüpft dann gleich-

falls mit.) — Stabübungen: Zwei Mädchen werfen gleichzeitig zwei Stäbe über's Kreuz einander zu. (Ist rechts und links zu üben.)

56. St. u n d e. Werfen mit zwei sich kreuzenden Bällen. — Rundlauf: Anlauf, Abstossen und Flug im Kreis.

57. St. F r e i ü b u n g e n. Thema: Anknien und Armrundhochheben. — Dreischlag.

58. St. L a n g s e i l: Stand im Schwungbereich des Seiles. Hüpfen mit Wurf und Fang eines Balles. — An dem Stangenpaar: Streckhang (20 Sekunden lang). Aufhängeln.

59. St. F r e i ü b u n g e n auch in widergleicher Darstellung durch die Reihen. Thema: Rumpfdrehen und Armschwingen. — Dreischlag.

60. St. G e g e n z ü g e der Rotten und der Reihen. — An der wagerechten Leiter: Drehhängeln wie in Stunde 53.

61. St. —

62. St. G e g e n z ü g e der Rotten und der Reihen. — Rundlauf: Flug mit Beinkreisen, nach Abstoss mit einem Fuss.

63. St. S c h w e n k h ü p f e n mit Veränderungen. — Stabübungen: Stabüberheben. — Zwei Mädchen werfen gleichzeitig einander zwei Stäbe über's Kreuz zu, wie in St. 55. — (In die nächste Stunde ist das Kurzseil mitzubringen!)

64. St. S p r u n g über die 30 cm hoch gestellte Schnur. — Kurzseil: Zwei Mädchen treten zu gemeinschaftlicher Uebung zusammen. Einlaufen und Hüpfen. — (Neue Aufgabe: Seitschwingen.)

65. St. A m B a r r e n: Hupf durch den Querstreckstütz. (Stemmbalken: Uebungen im Seitstreckstütz.) — Auf dem Liegebaum: Gehen und Laufen.

66. St. G e g e n z ü g e der Rotten und der Reihen. — An der

- wagerechten Leiter: Drehhängeln im Seithang, Griff an die Sprossen, dann auch an einen Holm.
67. Stund e. Dauerlauf, 3 Minuten lang. — Ballwurf, mit zwei sich kreuzenden Bällen. — Fussball. — (Das Lied für die nächste Reigenstunde!)
68. St. Reigen. Thema: Gegenzüge der Rotten und der Reihen. — Rundlauf: Hang an einer Hand. Wiederholung der Hüpfübungen. — (Das Kurzseil für die nächste Stunde!)
69. St. Reigen der vorigen Stunde. — Kurzseil: Die gleichen Uebungen wie in Stunde 65. (Der Seit-schwung wird wiederholt als Aufgabe gestellt.)
70. St. Reigen der Stunde 68. — An den Stangen: Streckhang (20 Sekunden lang). Aufhängeln.
71. St. Langseil: Stand im Schwungbereich des Seiles. Hüpfen mit Ballwerfen und -fangen. — Schnellgehen und Laufen. — Stabübungen: Zwei Mädchen werfen mit vier Stäben.
72. St. Schwenkhüpfen mit Veränderungen. — An der wagerechten Leiter: Drehhängeln im Seithang, Griff auf die Sprossen oder den Holm.
73. St. —
74. St. Reigen der Stunde 42. — Am Rundlauf: Wiederholung der Lauf- und Hüpfübungen, Griff mit einer Hand. — (Das Kurzseil für die nächste Turnstunde!)
75. St. Werfen mit zwei sich kreuzenden Bällen. Auch im Umzug. — Kurzseil: Hüpfen mit Seitschwung des Seiles.
76. St. Gleichartige Folgen verschiedener Geh- und Hüpfübungen. — An dem Stangenpaar: Streckhang (20 Sekunden lang). Aufhängeln.
77. St. Sprung über die Striche als Wettsprung. — Dreischlag.

78. St u n d e. Reigen der Stunden 42 und 68. — Am Rund-
lauf: Fortsetzung der in der Stunde 74 begonnenen
Wiederholung des Unterrichtsstoffes. — (Das Kurz-
seil für die nächste Turnstunde!)
79. St. Gleichartige Folgen verschiedener Geh- und Hüpf-
übungen. — Kurzseil: Hüpfen mit Seitschwung.
80. St. Reigen der Stunden 42 und 68. — An der wage-
rechten Leiter: Drehhängeln. — Fussball.
-

VII. Klasse der siebenklassigen Mädchenschule.

Die kombinirten Freiübungen werden in diesem Jahre fortgesetzt, und Zusammenstellungen von verschiedenartigen Gliederthätigkeiten, welche schon eine ziemlich weitgehende Herrschaft der Schülerinnen über ihren Körper bekunden sollen, stehen häufig auf dem Unterrichtsplan. Es mehren sich insbesondere auch jene Kombinationen, bei denen obere und untere Gliedmassen gleichzeitig beschäftigt werden. Wiederholt ist vor dem Unfug zu warnen, dass so grossen Schülerinnen, wie es die Mädchen einer siebten Volksschulklasse sind, immer noch elementare Freiübungen, welche kaum mehr eine vierte Klasse ausreichend beschäftigen, zugemuthet werden. Die Uebungen sollen übrigens nicht bloss Anstrengung schaffen, sondern in Folge ihrer Zusammensetzung auch Reiz und Interesse erwecken: der Lehrer muss sich eben, ehe er in den Turnsaal tritt, sein Thema überdacht und zurecht gelegt haben.

Als neue Hüpfarten fügen wir heuer das Schleif- und das Spreizhüpfen und das Schleif- und das Spreizzwirbeln in verschiedenen Verbindungen und Veränderungen an.

Unter den Ordnungsübungen sind für die siebte Mädchenklasse vorzugsweise diejenigen auszuwählen, welche die Umstellung und Neuherstellung des Reihenkörpers

verlangen und lehren, so das Neben- und Hinterreihen der Reihen, das Umbilden der Säule zur Linie und umgekehrt; schwierigeren Formen dieser Uebungen ist in der bezeichneten Klasse nicht aus dem Wege zu gehen.

Dass die Ordnungsübungen nicht bloss im Gehschritt, sondern auch im Laufen, mit Galopp- oder mit Schottischhüpfen und in anderen Schrittformen ausgeführt werden können, braucht doch wohl nur angedeutet zu werden. Einzelne Reigen werden sich aus der Verbindung der Ordnungs- mit Frei-, Ball- oder Stabübungen leicht ergeben.

Der Sprung wird wieder über Striche am Boden und öfter noch über die 30 cm hoch gestellte Schnur geübt. Die Körperhaltung soll jetzt in allen Theilen des Sprunges untadelhaft sein.

Die Klasse wird, wenn sie nun zum Wenigsten vier Jahre regelmässigen Turnunterricht erhalten hat, im Ballwerfen sich so viele Geschicklichkeit erworben haben, dass sie heuer zwei Bälle erst mit beiden Händen, dann mit einer Hand im Stand, im Gehen an Ort wie im Umzug zu werfen vermag. Ein Ballreigen mag ihre Geschicklichkeit in einem anmuthigen Bilde zeigen.

Mit hölzernen Stäben wird diese Klasse das Stabwerfen (zwei Mädchen mit vier Stäben), ferner das Stabheben, das Stabüberheben und das Stabschwingen üben, und da ihr die Uebungen nicht neu sind, werden andere Bewegungen beigefügt und so geordnet, dass sich schliesslich ein Reigen daraus gestalten mag. — Der Eisenstab wird vorzugsweise „übergehoben“.

Die Uebungen im Langen Schwungseil werden heuer insbesondere dadurch erschwert, dass zwei oder mehrere Mädchen zu gleichzeitigen Uebungen mit gleich- oder ungleichartiger Thätigkeit aufgerufen werden.

Die Uebungen im Kurzen Schwungseil treten ebenfalls noch, wie in den früheren Jahren, in dem Unterrichtsplan auf; sie beschränken sich zunächst auf die sichere und anmuthige Ausführung des bisher Erlernten, ausserdem kommen heuer noch die Versuche, einen zweimaligen Durchschwung des Seiles bei einem Hupf auszuführen, als neue Uebung dazu.

Auf dem Liegebaum werden von der siebten Klasse unter jenen Uebungen, welche das Einhalten des Gleichgewichts lehren, auch verschiedene leichte Geh- und Hüpfübungen ausgeführt. Auf dem Schwebbaum aber, der vom Boden etwa 40 cm abstehen soll (auf die Anständigkeit des Aufsteigens ist wohl zu achten!), wird das Gehen vor- und rückwärts, das Drehen und das Uebersteigen kleiner Hindernisse geübt.

Am Barren üben wir heuer den freien Querstreckstütz, das Hüpfen durch den Streckstütz, das Schwingen (nicht über Holmhöhe!), die Innensitze vor und hinter der Hand und endlich das Stützeln an und von Ort.

Sind nicht Barren vorhanden, welche den Körpergrössen dieser Klasse völlig entsprechen, so verzichte man lieber ganz auf dieses Geräthe und insbesondere auf den andauernden freien Querstütz.

Am Stemm balken können (für den Fall, dass die Barren nicht verwendbar sind) die Uebungen im Streckstütz aus der fünften und sechsten Klasse fortgesetzt, durch längere Dauer erschwert und durch Aufsitze rechts oder links neben oder zwischen den Händen vermehrt werden. Da und dort können vielleicht auch die Holme einer oder zweier wagerechter Leitern zu Stemmübungen, insbesondere zum freien Querstreckstütz oder zum Stützeln an und von Ort benützt werden.

An den Hanggeräthen übt die Klasse heuer vorzugsweise den Beugehang.

An der wagerechten Leiter wird das Hangeln im Beugehang ohne und mit Schwung, dann das Hangzucken im Streckhang, gleichfalls ohne und mit Schwung, gelernt und in Verbindung mit anderen Uebungen an diesem Geräthe gebracht.

Die schräge Leiter mag, wo sie leicht aufgestellt werden kann, zu ähnlichen Uebungen dienen.

In gleicher Weise wird das Aufhängeln im Beugehang an dem Stangenpaar, ferner das Hangzucken im Streckhang, endlich auch das Wanderhängeln geübt werden. — Im Streckhang soll heuer jede Schülerin schön und regelrecht — und damit auch wohlanständig — ein etwa vier Meter hohes Stangenpaar erhängeln können.

Am Rundlauf sollen die Mädchen der siebten Klasse im Stande sein, den Flug mit Kreisschwingen der Beine und mit Abstossen eines oder der beiden Füsse tadellos zu zeigen.

Die Spiele bleiben zum Theil die gleichen wie im letzten Jahre; nur der Grenz- (oder Mal-) Ball tritt noch dazu.

Unterrichtsplan für die siebte Mädchenklasse.

1. St u n d e. Aufstellung der Schülerinnen. Kreisbildung. Schlängeln. Kette. — Wiegeschritt an Ort. Arm-rundhochheben.
2. St. Aufstellung. Lösung und Wiederherstellung der Ordnung. Widergleiche Gegenzüge in Verbindung gebracht mit Rad, Stern und Mühle. — Wiege- und Schwenkhüpfen. Unterarmseitschnellen.
3. St. Aufstellung in Linie. Umbildung des Gemeinkörpers zur Säule. Wiege- und Schwenkhüpfen. — Aufstellung zum Kreuz, zur Gasse, zum Viereck. Rumpfbeuge.
4. St. Schottischhüpfen und Schottischzwirbeln. Reigenschreitung. Thema: Umkreisen. — Barren oder Stemmbalken: Seitstreckstütz.
5. St. Doppelschottischhüpfen und -zwirbeln. — Schwenkungen der Viererreihe. Armkreisen.
6. St. Kreuzschritt. Kreuzzwirbeln. Wiegezwirbeln. — Ballwerfen und -fangen mit Obergriff. Dann zwei Bälle werfen und fangen mit beiden Händen, Untergriffs.
7. St. An der wagerechten Leiter: Hangeln im Seithang mit Schwung (erst an einem Holm, dann an den Sprossen). — Hinkampf.

8. Stund e. Bei verschränkt gefassten Händen Drehungen der Paare in verschiedenen Formen. — Stabübungen: Den Stab heben, in Verbindung gebracht mit Hüpfübungen.
9. St. Langseil: Stand ausser dem Seil. Einlaufen, einmal Hüpfen und Auslaufen, zu Zweien. — An dem Stangenpaar: Streckhang.
10. St. Bei verschränkt gefassten Händen Drehungen der Paare in verschiedenen Formen. — Sprung nach Anlauf über Striche. (Mittheilung, dass in die nächste Stunde das Kurzseil mitzubringen ist.)
11. St. Kurzseil: Gemeinsame Uebung Hüpfen an Ort ohne und mit Drehungen. (Aufgabe: Hüpfen mit Seit-schwingen.)
12. St. Schwenkhüpfen, in verschiedenen Verbindungen. — An der wagerechten Leiter: Hangeln im Seithang mit Schwung. — Versuche, aus dem Streckhang in den Beugehang überzugehen.
13. St. —
14. St. Gehen im Umzug in verschiedenen Schritarten. — Zwei Bälle werfen und fangen mit beiden Händen.
15. St. Vor-, Hinter- und Nebenreihen der Reihen. — Rundlauf: Sprunglauf. Galopp-, Wechsel- und Schottischhüpfen vorwärts.
16. St. Bei verschränkt gefassten Händen Drehungen der Paare (auch im Umzug). — Freiübungen zweier Mädchen.
17. St. Langseil: Stand ausser dem Seil. Einlaufen, mehrmaliges Hüpfen und Auslaufen zweier Mädchen. — Am Stemmbalken: Sitz zwischen und neben den Händen. (Barren: Innensitze vor und hinter der Hand.) — (Das Kurzseil für die nächste Stunde!)

18. St u n d e. Kurzseil: Hüpfen an Ort, auch mit Seitschwingen des Seiles. (Aufgabe über den Winter: Hüpfübungen mit Seit- und Kreuzschwingen des Seiles.) — An der wagerechten Leiter: Hangeln im Querhang ohne und mit Schwung.
19. St. Freiübungen. Thema: Kreuzhüpfen. — Dreischlag.
20. St. Sprung aus dem Stand über Striche. — Freiübungen zweier Mädchen.
21. St. Wiege- und Schwenkhüpfen in verschiedenen Verbindungen. — An dem Stangenpaar: Streckhang (20 Sekunden lang). Aufhangeln.
22. St. Neben-, Vor- und Hinterreihen der Reihen. — Am Stemmbalken: Sitz zwischen und dann neben den Händen. (Barren: Sitz vor und hinter der Hand. — Schwingen im Querstreckstütz.)
23. St. Stabübungen: Den Stab überheben. — Rundlauf: Galopp hüpfen, Kreuzlaufen und Kreuzhüpfen, seitwärts.
24. St. Auf dem Liegebaum: Gehen vor- und rückwärts, Laufschrift an Ort. — An der wagerechten Leiter: Hangeln im Querhang ohne und mit Schwung.
25. St. —
26. St. Freiübungen. Thema: Anknien mit einem Knie. — Zwei Bälle über Kreuz werfen und fangen. (Aufgabe: Zwei Bälle sollen auf einander folgend mit einer Hand geworfen und gefangen werden.)
27. St. Sprung über Striche aus dem Stand. — Rundlauf Laufen mit Bogenspreizen, in verschiedenen Griffarten.
28. St. Schleifhüpfen. Verbindungen. — Freiübungen, von je Dreien ausgeführt.

29. St. u n d e. Langseil: Einlaufen, mehrmaliges Hüpfen und Auslaufen, von Zweien. — An der wagerechten Leiter: Armwippen im Streckhang. — Hang an einer Hand. Drehhängeln.
30. St. Schleifhüpfen. Verbindungen. — Freiübungen, von je drei Mädchen ausgeführt. (Lied für Stunde 31.)
31. St. Vor-, Hinter- und Nebenreihen der Reihen, ausgeführt auch mit Ballwurf. — Ballreigen.
32. St. Ballreigen. — An dem Stangenpaar: Hängeln im Streckhang. Beugehang.
33. St. Liegebaum: Gehen und Drehen. — Rundlauf: Laufen mit Bogenspreizen in verschiedenen Griffarten.
34. St. Schleifhüpfen und Schleifzwirbeln. — Ballreigen. — Am Stemmbalken: Aufsitze neben und zwischen den Händen. Auch nach Anlauf. (Barren: Querstreckstütz. Schwingen. Innensitz.)
35. St. Ballreigen. — An der wagerechten Leiter: Drehhängeln. Armwippen im Hang.
36. St. Freiübungen. Thema: Standdrehen. — Stabübungen: Den Eisenstab überheben. (Holzstab — zwei Mädchen werfen einander vier Stäbe zu.)
37. St. —
38. St. Ballreigen. — Rundlauf: Flug mit Kreisschwingen der Beine, nach Abstossen mit einem Fuss.
39. St. Ballreigen. — Dreischlag.
40. St. Langseil: Stand ausser dem Seil. Einlaufen, Hüpfen und Auslaufen, zu Dreien. — An der wagerechten Leiter: Beugehang. Uebungen in demselben.
41. St. Spreizhüpfen. Verbindungen. — Stemmbalken: Stütz und Stützel an Ort. (Barren: Vor- und Rückspringen durch den Streckstütz, ohne und mit Drehungen. Stütz.)

42. St u n d e. Spreizhüpfen. Verbindungen. — An dem Stangenpaar: Hangeln. — Beugehang.
43. St. Ballreigen der Stunde 31. — Malball.
44. St. Freiübungen. Thema: Rumpfkreisen. — Rundlauf wie in Stunde 38.
45. St. Ballreigen. — Stabübungen: Den Eisenstab überheben. — (Holzstäbe: Zwei Mädchen werfen vier Stäbe.)
46. St. Sprung (ohne Schnur). Wettsprung. — Wettgehen und Wettlaufen.
47. St. Spreizhüpfen und Spreizzwirbeln. — An der wagerechten Leiter: Uebungen im Beugehang. Armwippen im Hang.
48. St. Ballreigen. — Stemmbalken: Aufsitze. Stützel an Ort. (Barren: Schwingen und Stützel an Ort.)
49. St. — (In die nächste Turnstunde ist das Kurzseil mitzubringen!)
50. St. Kurzseil: Hüpfen mit Seit- und Kreuzschwingen. (Aufgabe: Versuche des Doppelschwunges bei jedem Hupf.) — Auf dem Liegebaum: Gehen, Laufen und Drehen. Schwebekampf.
51. St. Vor-, Neben- und Hinterreihen der Reihen, in Verbindung gebracht mit Schwenkungen, Windungen und Drehungen. — Rundlauf: Flug mit Kreisschwingen der Beine, nach Abstoss mit zwei Füßen.
52. St. Ballreigen. — Spreizzwirbeln. — Dreischlag.
53. St. Langseil: Stand ausser dem Seil. Einlaufen, Hüpfen und Auslaufen, von drei Mädchen zugleich ausgeführt. — An der wagerechten Leiter: Hangeln an Ort, im Beugehang. Armwippen im Hang.
54. St. Sprung über die Schnur, insbesondere auch als Weitsprung zu üben. — Fussball.

55. St u n d e. Freiübungen. Thema: Schlussprung. — Rundlauf: Flug mit Kreisschwingen der Beine, nach Abstoss mit beiden Füßen.
56. St. Spreiz- und Schleifhüpfen. Spreiz- und Schleifzwirbeln. — Am Stemmbalken: Stützen an und von Ort. (Barren: Stützen an und von Ort.)
57. St. Widergleiche Umzüge in Verbindung gebracht mit bisher gelernten Ordnungsübungen. — Am Stangenpaar: Hangeln im Streckhang. Uebungen im Beugehang.
58. St. Holzstabübungen: Werfen von vier Stäben, ausgeführt von je zwei Schülerinnen. (Eisenstabübungen: Den Stab überschwingen). — Hinkampf.
59. St. Wettgehen der Reihen. Dauerlauf (3 Minuten lang). — Zieh- und Schiebe- und Schwebekämpfe (auf dem Boden). (In die nächste Stunde ist das Kurzseil mitzubringen!)
60. St. Kurzseil: Versuche des Doppelschwunges bei je einem Hupf. (Die Aufgabe wird neugestellt.) — An der wagerechten Leiter: Armwippen im Hang. Hangeln im Beugehang an und von Ort.
61. St. —
62. St. Spreizhüpfen und Schleifhüpfen. Spreiz- und Schleifzwirbeln. — Auf dem Liegebaum: Gehen, Drehen, Laufen. Schwebekampf.
63. St. Ballreigen der Stunde 31. — Rundlauf: Flug mit Kreisschwingen der Beine und nach Abstoss mit einem und mit beiden Beinen.
64. St. Widergleiche Umzüge in Verbindung gebracht mit bisher erlernten Ordnungsübungen. — Tau- oder Hölzerkampf.

65. St u n d e. Dauerlauf (4 Minuten lang). — Freiübungen
Thema: Unterarmschnellen. — Dreischlag.
66. St. Langseil: Einlaufen, Hüpfen im Seil, auch mit Ball-
werfen, Auslaufen. — An der wagerechten Leiter:
Armwippen im Hang. Hangeln im Beugehang an
und von Ort. (Lied für die nächste Stunde!)
67. St. Reigen. Thema: Widergleiche Gegenzüge und Neben-,
Vor- und Hinterreihen der Reihen. — Stemmbalken
(Barren): Stützel an und von Ort.
68. St. Reigen der vorigen Stunde. — Rundlauf: Flug
mit Beinkreisen nach Abstoss mit einem und mit
beiden Füßen.
69. St. Weitsprung, über die Schnur. — Stangenpaar:
Hangeln im Streckhang. — Hangzucken an Ort.
70. St. Reigen der Stunde 67. — Malball.
71. St. Reigen der Stunde 67. — Holzstäbe: Zwei Mädchen
werfen einander vier Stäbe zu. (Eisenstab: Heben,
Ueberheben und Ueberschwingen.) — In die nächste
Stunde ist das Kurzseil mitzubringen.
72. St. Kurzseil: Doppelschwung bei je einem Hupf. —
Verbindungen verschiedener Hüpf- und Schwung-
formen. — An der wagerechten Leiter: Hangeln
im Beugehang. — Hangzucken zum Spanngriff.
73. St. —
74. St. Dauerlauf (4 Minuten lang). — An dem Stangen-
paar: Hangzucken.
75. St. Reigen der Stunde 67. — Rundlauf: Flug mit
Kreisschwingen der Beine, nach Abstoss mit einem
und mit beiden Füßen.
76. St. Reigen der Stunde 31. — An der wagerechten
Leiter: Hangzucken. (Das Kurzseil für die nächste
Stunde!)

77. St u n d e. Kurzseil: Verbindungen verschiedener Hüpf- und Schwungformen. — Barren: Schwingen. Stützel von Ort. (Stemmbalken: Sitz zwischen oder neben den Händen, auch nach Anlauf.)
78. St. Reigen der Stunden 31 und 67. — Malball.
79. St. Wiederholung des Wiege-, Schwenk-, Spreiz- und Schleifhüpfens. — Am Stangenpaar: Hangzucken.
80. St. Weitwettsprung. — Dauerlauf (4 Minuten). — An der wagerechten Leiter: Hangzucken.



Im Verlage von R. OLDENBOURG in MÜNCHEN erschien
ferner:

Mechanik des menschlichen Körpers.

Von
Dr. J. Kollmann,

a. o. Professor an der Universität München.

20 Bogen Text mit 69 Holzschnitten. — Preis 3 Mark.

(XIII. Bd. der Naturkräfte. Eine naturwissenschaftliche Volksbibliothek.)

Gesundheitslehre des menschlichen Körpers.

Von
Dr. P. Niemeyer

in Leipzig.

19 Bogen Text mit 31 Holzschnitten. — Preis 3 Mark.

(XVIII. Bd. der Naturkräfte. Eine naturwissenschaftliche Volksbibliothek.)

Die Ernährung des Menschen.

Von
Dr. Johannes Ranke,

Professor an der Universität München.

25 Bogen Text und 1 Photographie von J. v. Liebig. — Preis 3 Mk.

(XIX. Bd. der Naturkräfte. Eine naturwissenschaftliche Volksbibliothek.)

Unter der Presse befindet sich und wird dem-
nächst erscheinen:

Die menschliche Arbeitskraft.

Von
Dr. G. Jäger

in Stuttgart.

Circa 34 Bogen mit vielen Holzschnitten. — Preis 6 Mark.

(XXVI. u. XXVII. Bd. der Naturkräfte. Eine naturwissenschaftliche
Volksbibliothek.)

In demselben Verlage erschien:

Grundzüge
des
Turnunterrichtes für Knaben und Mädchen
in
Volks- und Mittelschulen.

Ein Hilfs- und Handbuch
für
Schulbehörden, Lehrer und Turnlehrer
von
Direktor **G. H. Weber,**
Vorstand der kgl. Central-Turnlehrerbildungsanstalt in München.

I. Theil:
Methodik.

8. Preis brosch. M. 1., in Sarsenet geb. M. 1. 35.

III. Theil:
Geschichte des Schulturnens in Bayern.
8. Preis brosch. M. 1., in Sarsenet geb. M. 1. 35.

Ballübungen.
Ein Beitrag
zu einem
Leitfaden für das Turnen der Volksschule
von
Direktor **G. H. Weber,**
Vorstand der kgl. Central-Turnlehrerbildungsanstalt in München.
8. Preis brosch. 40 Pf., in Sarsenet geb. 70 Pf.



Weber, Georg Heinrich

Grundzüge des Turnunterrichtes für Knaben und Mädchen in Volks- und
Mittelschulen ein Hilfs- und Handbuch für Schulbehörden, Lehrer und
Turnlehrer
Bd.: 2,1

München 1878

Gymn. 87 i-2,1

urn:nbn:de:bvb:12-bsb11371912-6